2021年9月1日発行(毎月1日発行)　通巻331号　MCI (P) 023/05/2021
FREE MAILING MAGAZINE FOR JAPANESE RESIDENTS & VISITORS
Free
Sep 2021 vol.331

会員登録でご自宅に無料でお届け！

parti.

ライフスタイル情報誌 パルティ



特集

みんなの出産・育児 in Singapore

BEAUTY特集

運命のベストケアに出合う

Junction 8、Jurong Point、Plaza Singapura店オープン！

詳しくは
16ページを
見てね！

OSAKA KUMA









正規品保証！ 日本で仕入れ⇒直輸入

日本の人気コスメをシンガポールでGET!

Bugis+
201 Victoria St
#02-51/52



Wisma Atria
435 Orchard Rd
#B1-35



Vivo City
1 HarbourFront Walk
#B1-08



PLQ
10 Paya Lebar Rd
#02-22





www.osakakuma.com

オンラインショップはこちら ☞

CONTENTS

parti.

No.331 2021.9.1

スマホでカンタン登録!
PARTI会員

【COVERSTORY】

今月は、PARTIの大人気企画「出産・育児」特集。表紙を飾ってくれたのは、partiリーダーズのRICAさん親子。人気のヘアサロン＆カフェ「Walking on Sunshine」にて、話題の韓国スイーツ「クロッフル」を前に、とびきりの笑顔を見せてくれました。

☞ 詳細は4ページ



一口食べた瞬間、口の中にもっちりしたワッフルと、サクサクのクロワッサンがミックスしたように「フワッと、サクッと」が広がり、贅沢な食感でした。8種類のワッフルは、おかずとなるもの、デザートとなるもの、さまざまな味が楽しめます。緑に囲まれた空間は、天候に左右されず高原にいるような開放感があり、心もお腹も満たされました。そして、また次の日も食べたくなる!! クセになる美味しさです♡

partiリーダーズ RICAさん（rica.chalkart）

partiリーダーズのRICAさんが「クロッフル」を初TRY

■ パルティ MCI (P) 023/05/2021
■ Publisher Parti Pte Ltd
Sekido Kunihiro
331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers
Singapore 188720
info@parti.com.sg www.partisg.com
Tel: 6474-8003 Fax: 6264-9690
■ Chief Editor Aoki Asami
■ Sales Umai Haruna (umai@parti.com.sg)
Tamano Sachiko (tamano@parti.com.sg)
Shibasaki Yukiko (shibasaki@parti.com.sg)
■ Editor Ikeda Mio
Kanza Aiko
Okuno Akiko
Hashida Takae
■ Designer Sakaki Ayumi
■ Printer Hock Cheong Printing Pte Ltd



髪質によってカスタマイズ可能!
日本最新ヴィーガントリートメント
「Botanical Repair Treatment」新上陸

花と緑が包むサロン。

本格トリートメント「Botanical Repair Treatment」とは?

ヴィーガンやハラル認証のヘアケアを生み出し、注目の日本メーカー「no3」。自社ラボにて美容現場のニーズに合った研究開発を行っているとか。そんな「no3」が手掛ける「ボタニカルリペアトリートメント」は、髪の補修成分である3種の PPT(タンパク質加水分解物)を一人ひとりブレンドすることからスタート。カラーやパーマと同時施術をすれば、ダメージが最小限に。髪の密度を高めることで、芯から強い美髪に導きます。

日本人スタイリストをご紹介!




Director
Shinji

walkingonsunshine.shinji
東京、NYの有名サロン勤務を経て来星。クリエイティブヘアカラー、ハイライトのエキスパート。




Senior Stylist
Misa

walkingonsunshine.misa
10年のスタイリスト歴を持ち、ボブカットに定評がある。丁寧な接客で話しやすい雰囲気。




Senior Stylist
Konomi

walkingonsunshine.konomi
ハッピーになれる接客が人気。ブライダルヘアの経験もあり、ヘアアレンジも◎。

PROMOTION
ボタニカルリペアトリートメント **$150 OFF** (通常 $200〜$300)
※9月末まで、初回のみ ※プロモーションコード【PARTITRISYS】とお伝えください

Hair Salon & Cafe

Walking on Sunshine
ウォーキング・オン・サンシャイン

今旬ヘアメニュー&カフェタイムを堪能
都会のオアシスで心ときめく時間を

美容大国・韓国が手掛け、乙女心をくすぐる心憎いサービスが満載のヘアサロン&カフェ。花と緑に包まれた店内は、思わず深呼吸したくなる素敵空間。ヘアサロンには多国籍のスタイリストが集結し、日本人も 3名在籍しています。この度、完全カスタマイズ可能なヴィーガントリートメント「ボタニカルリペアントリートメント」が新導入されました。こちらはプレミアムヴィーガンやハラル認定の商品を扱う日本のメーカー「no3 」のもので、早くも美容ツウの注目を集めているとか。カフェでは韓国で話題のスイーツ「クロッフル」が人気。忙しい日常をしばし忘れ、韓国ドラマのヒロインのような"女の子気分"を味わいたいときは迷わずここへ!

181 Orchard Rd #03-07 Orchard Central(Somerset駅直結)
〈Salon〉 ☎ **8877-8800** 10:00〜20:00
〈Cafe〉 ☎ **8877-0088** 11:00〜22:00(21:00LO) 土日祝は 10:00〜
www.walkingonsunshine.sg(オンライン予約可)
FB: WalkingOnSunshine.Sg Instagram: walkingonsunshine.sg

- シニアスタイリストカット $60/ダイレクターカット $80
- カラー $100〜 ● コールドパーマ $150〜

※髪の長さにより価格が異なります

Let's enjoy kroffle!

韓国でブームを巻き起こしているハイブリッドなおやつ「クロッフル」。クロワッサンの生地を専用のワッフルベーカーで焼き上げるので、上品なクロワッサンのバター風味とワッフルの食感が同時に味わえちゃう! オトク過ぎる「クロッフルビュッフェ」で、全 8種の味を試してみて。

1. ベリーたっぷりおやつ系クロッフル。コーンチーズなど、おかず系の味も揃う。2. partiリーダーズの Ricaさん親子もクロッフルの美味しさに大満足。

PARTI 読者限定

PROMOTION
クロッフル **1 for 1** (通常 1個 $6.90)
※9月末まで、店内飲食限定
※プロモーションコード【PARTIKROFFLE】とお伝えください

クロッフルビュッフェ $14.90
※9:00〜12:00 無休 ※店内飲食限定



2

話題の韓国スイーツ「クロッフル」



1

Cafe, Hair Salon & Shop

WHITETREE
ホワイトツリー

親子で嬉しいお得な限定プランが初登場！
健康・美人になれるカフェ＆ヘアサロン

NEW



「フィットオープンフェイスサンドイッチ」($13.90)。フードブロガーにも人気！



PROMOTION ① お得なカット＆カラーオプションでキッズカットも！



可愛くてくつろげる空間デザインにもこだわり抜いた極上ヘアサロン。

メディカルハーバリストとして世界を舞台に活躍するめぐみさんが手掛ける、「ウェルネス」がテーマの話題のカフェ＋ヘアサロン＋ショップ一体型店舗。ヘアサロンでは日本人トップスタイリストがカウンセリング重視のサービスを提供し、骨格や悩みに合わせてご提案。ナチュラル成分を使用した頭皮ケアやトリートメントも充実しています。今回は親子でキレイになれる特別なプランをご用意。ママが髪のお手入れ中、お子さんは近くのソファでくつろいで。カフェのむくみや冷えを解消する症状別のウェルネスティーも 1 for 1で楽しめるからファミリーでぜひ。管理栄養士監修のサラダやサンドイッチは、美容と健康を考えたスペシャルレシピ。マストトライ！

24A Circular Rd 2nd Floor(Clark Quay駅 5分、Raffles Place駅 5分)　☎ 8189-9926 (日本語可／WhatsApp可)
Salon 10:00〜20:00 木休　Cafe 10:00〜17:00　Shop 10:00〜17:30
www.whitetree-teatime.com(公式オンラインストア)　LINE: @595acnlw (日本語可)
店舗総合 FB: WHITETREE Salon & Cafe　※スタイリスト募集





1. 医者も推奨するホワイトツリーの植物の力が詰まったオーガニックウェルネスティー。2. 症状に合わせて調合もしてくれる美容ウェルネスティー。ショップでは専門家が相談にのってくれる。

PROMOTION

〈ヘアサロン〉
- ① カット＆カラー …… **$198** (通常 $220)
  ＋$40で、ママのトリートメント＆キッズカット
  ※1日 1組限定、キッズ 10歳 1人まで
- ② カット＋トリートメント …… **$150** (通常 $180)

※全てのヘアサービスに無料でコーヒーまたはオーガニックウェルネスティーをサービス

〈カフェ〉
ハーバリストが調合したウェルネスティー …… **1 for 1**
ポット(通常 $12) を 1つ注文すると、もう 1つ無料
※①②は新規のみ　※10月末まで、「パルティを見た」とひとこと

PROMOTION ②
人気のカット＋トリートメント



骨格やクセを見極め、小顔効果のある仕上がり。ケラチンを髪内部に補給するトリートメントでふんわりエアリーな質感に。



1. 安全で痛みのない治療法で、姿勢改善を目指す 10代から、膝の痛みに悩む 90代まで患者の層は幅広い。2. 深層筋を刺激、30分横になっているだけで腹筋 9000回と同じ運動効果が得られる。3. お買い物途中に立ち寄りやすいサンテック 2階。施術用の服は貸出しあり。

当地で ココだけのマシン



編集 Fが体験

想像以上に気持ち良い振動！
自分では鍛えにくいインナーマッスルも
しっかり刺激されているのが分かる！



セラピストの資格を複数取得、豊富な知識と確かな腕を持つジュリーさん。

Body Therapy

Japanese Body Therapy
ジャパニーズボディセラピー

ベビーをスタッフがお預かりOK！
※要予約

骨盤矯正 ×インナーマッスル強化でカラダ改善
歪みを直し、美しさと健康を取り戻す！

長年放置している痛みや体型の崩れ、骨盤矯正で根本から解決しませんか。その道45年、セラピストのジュリーさんが骨格の歪みを測定・分析、一人ひとりに合った治療で原因を解消してくれますよ。ボキボキッと音のする一般的な整体とは一線を画し、安全で痛くないのが特徴。特殊なベッドに横になり、わずかな振動を加えてズレを修正、全身のバランスを整えた後、筋膜を柔らかくほぐして痛みの根源を除去。さらに高周波電流で深層筋を刺激し、正しい位置に戻った骨盤を支えるインナーマッスルを鍛えて強い体幹を作るので、効果が長く続き予防にもつながります。



3 Temasek Blvd #02-612 East Wing Suntec City Mall
☎ 6235-6371　www.japanesebodytherapy.com
Whatsapp: +81-90-2304-1989(日本語可)
FB: JapaneseBodyTherapy　Instagram: jbtsuntec

こんなお悩みの方に！

〈慢性的な体の痛み〉
● 首・肩・腰などの痛み　● 手足のしびれ、腱鞘炎　● 頭痛、倦怠感、不眠
〈姿勢やスタイル〉
● 猫背、反り腰　● O脚・X脚　● 下半身太り
〈女性の悩み〉
● 生理痛、月経不順、便秘　● 産後の骨盤の開き、尿漏れ　● 冷え、むくみ

PROMOTION

- ① 骨盤矯正メニュー …… **55%OFF**
  PIMバランスプログラム $63(通常 $140／60分)
  産後 PIMプログラム $67.5(通常 $150／60分)
  ※PIM(P: 骨盤矯正　I: インナーマッスルトレーニング　M: 筋肉調整)
  ※姿勢分析を含む
- ② PARTI読者限定・回数券 …… **40%OFF**
  ※詳しくはお問い合わせください

※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと



ハイドラ ×プラズマ肌革命フェイシャル

大人気メニュー「ハイドラピーリング」に「プラズマ＆超音波」を融合させた、肌荒れ徹底改善フルコース。「プラズマ＆超音波」マシンはFDAアメリカ医療機器認証取得で安心。

Beauty Salon

Dear Princess Tokyo

ディアプリンセス東京

新フェイシャルマシン解禁



「プラズマ」×「ハイドラ」のダブル効果 ダウンタイムなしで、マルチな嬉しい結果♡

ネイル、まつエク、フェイシャル、ボディと最先端美容を常にアップデートしている「ディアプリ」。このほど、日本の美容クリニックでも使われており、話題沸騰中の凄〜いマシンを新導入！ 様々な分野で注目されている第4のエネルギー「プラズマ」と、当店人気の「ハイドラピーリング」を組み合わせた最強フェイシャルメニューがついに解禁ですよ。マスク生活となり、にきびや肌荒れに悩む方、ぜひトライしてみて。ハイドラピーリングで皮脂づまりや鼻の黒ずみを除去し、プラズマの力で肌表面のイオンバランスを整えます。にきびの原因であるアクネ菌を滅菌、さらに美容成分の吸収効果を1万倍も高めます。ダウンタイムなしで、毛穴レスの滑らか肌を実現。

編集 Kが体験しました

プラズマは、小さなイナズマのようなピリピリ感を皮膚に感じますが、すぐに慣れて心地良くなります。浸透力がスゴイとは聞いていましたが、プラズマ導入で美容液がスンッと染み込んでいったのには驚きました。術後の、パッと明るいぷるるん肌には感動！ 数日経った今も、キメ整って調子が良いです。目立っていた顎ニキビの炎症も治まり、跡も薄くなったように感じます。





続けるとニキビ跡がこんなにキレイに。肌がふっくらしてホウレイ線も薄く。



クレンジング・洗顔

絶妙ハンドでやさしくマッサージ。もちもちの泡が気持ちよい。



ハイドラピーリング

2種類の美容液による水流で、保湿しながら肌を洗浄。古い角質、皮脂詰まりをしっかり取り除くことで後の導入効果を高める。



プラズマ清浄

プラズマの殺菌効果で、吹き出物などの肌トラブルを鎮静。肌のイオンバランスを整え、コラーゲンやエラスチンを活性化。

オプションで首のシワにもアタック



プラズマ導入

皮膚の細胞接着分子を一時的に切り離して隙間を作り、成長因子（EGF）を高速浸透させる。浸透力はイオン導入の120倍！



超音波導入

肌状態に合わせ 7種類の高濃度美容液から選択。超音波の振動で美容成分を深部に届け、肌の弾力性を強化。

生コラーゲンでホームケアすれば、ぷるるん肌つづく！



FAITH生コラーゲン
(3本セット＄198)

2021年、肌は「プラズマ」でメンテする時代へ 美容医療級！ 開いたくすみ毛穴やニキビ跡も解消

PROMOTION

① NEW ハイドラ ×プラズマ 肌革命フェイシャル …… $300(通常 $380／60分)
おすすめ首ケアのオプション …… +$50
● 導入キャンペーン 2回集中コース …… $500
② ハイドラピーリング生コラーゲン導入 …… $200(通常 $280／70分)
③ まつエク「フラットボリュームラッシュ」
ナチュラル 90束 …… $130(通常 $160)
スタンダード 110束 …… $140(通常 $170)
④ NEWスタッフ加入でさらにパワーアップ！
MAMIさん・KAORIさんによる期間限定プロモ
まつエク「シングルフラットラッシュ」120本まで …… $80(通常 $120)

※①〜④初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと



まつエク「フラットボリューム・マットラッシュ」

自まつ毛への密着度が高い、持ちが良い、超軽量な「フラットラッシュ」のボリュームタイプ。密集感がキレイ。

30 Merchant Rd #02-29 Riverside Point
(Clarke Quay駅、Fort Canning駅徒歩5分)
☎ 8210-0945(日本語、English、SMS可)　10:00〜22:00(19:30最終予約)
不定休　www.dearprincess.sg　LINE: dearprincessbeauty

● 足の角質ケア $30　+$20でフットマッサージ追加可
※全フェイシャルメニューに小顔マッサージ、高濃度美容液、電位マシン、脚の加圧マシン　各 $30〜で追加可
※2メニュー以上の同時施術予約でお子さま連れ無料貸切可予約時要確認

Japanese Restaurant

春秋居酒屋

Shunjuu Izakaya

美食家が足繁く通う、炭火串焼きの名店
ランチはお値打ち「焼き鳥セット」を召し上がれ

いつ訪れても大勢のお客で賑わう「春秋居酒屋」。食ツウたちの心をがっちり捉えているのは、職人がジューシーな旨みを逃さず、絶妙な塩梅で焼き上げる串焼き。王道の手羽先や特製つくねなどに加え、牡蠣豚焼き、希少部位マグロのノドといったココでしか味わえない絶品串ダネが130種類。日本全国津々浦々から届く銘酒は当地随一の品揃えです。

お得な
ランチセット






1.2.「ちらし丼」($25)と「焼き鳥セット」($19)。3. 備長炭で焼き上げる串焼きは1本から注文可($2.50〜)。4. 希少な濁り酒や発泡酒、ふぐ酒も揃う。




店内にはテーブル席、ボックス席があり、屋外席も用意。

30 Robertson Quay #01-15 Riverside View
☎ **8427-8155**(WhatsApp)／**6887-3577**
Email: shunjuu@shunjuu.com　www.shunjuu.com
FB & Instagram: shunjuuizakaya
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能

ランチ　月〜日 12:00〜14:30(LO14:00)
ディナー 月〜木 18:00〜23:00(LO22:00)
金・土 18:00〜23:30(LO23:00)
日　17:30〜22:30(LO22:00)

SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS 2020/2021 by Wine&Dine

Tatler Dining BEST RESTAURANTS

Japanese Restaurant

糀鮨バー

Koji Sushi Bar



SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS

Tatler Dining BEST RESTAURANTS

女性おひとり様も利用しやすい"寿司バー"
厚切りネタを頬張る幸せを噛み締めて

和モダンな店内で、コスパよくお寿司を楽しめる「糀寿司バー」。シャリが隠れるほど大ぶりなネタの握りが自慢です。ピリ辛のタレに漬け込んだマグロやカンパチ、イクラなどが豪華に盛られたチラシ丼も絶品。厳選日本米かヘルシーな12穀米のいずれかが選べるうえ、味噌汁とサラダ付き。焼酎とともにどうぞ。

1. 厚切りのネタで食べ応え十分な握り。2. 見目麗しいチラシ丼(サラダ、味噌汁付き $20)。価格は2店舗で異なる。3.4.5. ラッフルズシティ店はカウンターにテーブル席、個室も完備。



◎**Raffles City店**
252 North Bridge Rd #03-28A Raffles City Shopping Centre
☎ **8028-2658**(WhatsApp)／**6493-0122**
ランチ　月〜日 11:30〜15:00(LO14:30)
ディナー 月〜土 18:00〜22:00(LO21:00)

◎**Pickering店**
3 Pickering St #01-42 Nankin Row
☎ **8432-7642**(WhatsApp)／**6225-6125**
ランチ　月〜土 11:30〜15:00(LO14:30)
ディナー 月〜土 18:00〜22:00(LO21:00)　日祝休

Email: koji@kojisushi.com.sg　www.kojisushi.com.sg
FB & Instagram: kojisushibars
※価格は2店舗で異なります　※お持ち帰り・デリバリーの注文可能





Japanese Restaurant

Uya 四代目菊川 Japanese Unagi Restaurant

Uya Yondaime Kikukawa Japanese Unagi Restaurant

生きたまま空輸!鮮度抜群のうなぎを使用
"うなぎ師"の技で、悶絶級の旨さに

美味しいもので英気を養いたいときは、ニッポンが誇る極上うなぎ!「Uya四代目菊川」では、肉厚で脂がたっぷりと乗った厳選うなぎを生きたまま空輸しています。そんな鮮度抜群の素材を調理するのは、熟練うなぎ師。備長炭で火入れし、皮目はパリッと香ばしく、身はふっくら仕上げ。四代に渡り継承された甘く濃厚な熟成タレで口福度MAXに。




1. 看板メニューのひつまぶし(大サイズ $48)。2.3. 和風ソースが食欲誘う和牛丼($27)とサクサク衣の天丼($23)も好評。4. オーチャード駅直結でロケーション◎。



501 Orchard Rd #02-15／16 Wheelock Place
☎ **9359-0423**(WhatsApp)／**6732-1096**
Email: uya@uya.sg　www.uya.sg　FB: uyasg　Instagram: uya_sg

ランチ　月〜日　12:00〜14:30(LO14:00)
ディナー 月〜木、日 18:00〜21:30(LO21:00)
金、土　18:00〜22:00(LO21:30)
※お持ち帰り・デリバリーの注文可能

SINGAPORE'S TOP RESTAURANTS

Tatler Dining BEST RESTAURANTS

2020 Travelers' Choice Tripadvisor

in Singapore

PARTI 大人気の出産・育児特集、今回はシンガポール在住ママの声をいっぱい集めてみました！

妊婦健診〜分娩
産婦人科医
鍋島寛志先生

心に寄り添う丁寧な診察で、女性の生涯を支える

数千例のお産を取り上げた経験を持ち、当地では妊婦健診から分娩までを一貫して担当する唯一の日本人医師。優しく穏やかな人柄と時間をかけた丁寧な診察、患者に寄り添った分かりやすい説明が好評で、女性が抱えるさまざまな不安や悩みを解消してくれます。日本の大学病院では不妊チームで高度生殖医療に長く携わり、不妊治療にも精通。在星歴10年。

編集Fの「妊婦健診」感想

妊娠が分かった6週頃、鍋島先生を訪ねました。以前から婦人科健診での診察が丁寧で話しやすく、信頼できる先生だと感じていたからです。妊婦健診は日本と同じスケジュール、助産師さんのサポートもあり、リラックスして受診できました。当地での妊娠は初めてで高齢出産、さらにコロナ禍でもあり、充実した高度医療設備、経験豊富な医師、そして日本語という安心感は大きかったです。実は中期スクリーニングで異常を指摘されたのですが、すぐにその分野の専門医を紹介いただき、密に連携して最終的には安心してお産に臨むことができました。私の不安を取り除きながら納得のいく形での出産に導いてくださった鍋島先生には感謝しかありません。



優しく話しやすい産婦人科の鍋島先生。



2021年5月1日グレニーグルス院にて長男を出産。長女(4歳)は奈良にて自然分娩。シンガポールの中学・高校を卒業。在星歴14年。

編集Fが5月に出産！
「日本メディカルケア」での
出産体験記をお届け

産前も産後も「日本メディカルケア」に任せて安心

高度医療設備×日本語のフルサポート！ 海外でも安心で快適な出産育児を



4. 全く痛くないBSケア。おっぱいのことならお任せを。5. 隣接するグレニーグルス院から退院後、当院で新生児のチェックアップ。

編集Fの「分娩＆入院」感想

長女と主人が休みの日に落ち着いて出産・退院したかったので、予め入院日を決めて計画無痛分娩に。妊婦検診からずっと診ていただいていた鍋島先生が最後の分娩まで担当してくださるのはやはり安心でした。硬膜外麻酔を打った後、初産の自然分娩で経験した壮絶な痛みはなく、穏やかな気持ちで陣痛を待つこと約2時間。夫も立ち会いのもと、賑やかな助産師アンティたちに囲まれ、息子は元気に生まれました。生みの痛みはなくとも、生命の誕生の瞬間は感無量。赤ちゃんの顔が見え、泣き声が聞こえたときには喜びと安堵感で涙が溢れました。嬉しかったのは、産後たっぷり1時間のカンガルーケア。生まれてすぐおっぱいを目指して這い上がる我が子の姿は神秘的で、強い生命力に感動しました。見舞いに来た長女もゆっくり寛げるほど広い個室は快適で、痛みの回復も想像以上に早く、豪華な食事も美味しく楽しめた入院生活。丁寧な授乳指導のお陰で母乳育児も軌道に乗っています。

編集Fの「BSケア」感想

亜弥さんが得意とする「BSケア」は、赤ちゃんの母乳吸啜メカニズムに基づいた乳房ケア方法。全体を揉んだり無理に刺激したりすることはなく、赤ちゃんが母乳を吸うリズムに倣って絶妙なタッチで乳首だけに優しく触れるので、乳腺炎になってしまったカチコチのおっぱいでも痛くないどころか気持ち良〜いのです。心地良いBGMとアロマの香りに包まれたリラックス空間で、育児の悩みも話しながらあっという間の30分。心もカラダもスッキリ癒やされた至福の時間でした。



1. 夫も出産に立ち会い、臍の緒をカット。2.分娩直後から肌を触れ合わせるカンガルーケア。3. 中華粥、ロブスターやステーキなどから選べる豪華な食事はどれも美味しい。





特集 みんなの出産・育児

編集Fの「乳幼児健診」感想

妊娠中、ものもらいや皮膚の痒みなど婦人科以外のトラブルで佐藤先生に診ていただき、鍋島先生とも相談のうえ薬を出してもらえたことはスムーズかつ安心でした。臨月に長女が便秘で苦しんだときは、電話で状況を伝えると解決法を的確に指導してくださり、病院へ出向かずに済み、助かったことも。生後すぐの健診と予防接種では、産前からよく知っている先生に赤ちゃんを診ていただけるので心強く、家族みんなでお世話になっています。

どんな悩みも解消、家族みんなの頼れる家庭医

医師として病気を治す「治療=Cure」に加え、心の面でも助産師と連携して「ケア=Care」にも関わりたいと語る佐藤先生は、当地でただ一人の日本の家庭医療専門医。新生児からお年寄りまで科目を問わず総合的に診察できるスペシャリストです。日本の母子手帳に沿った乳幼児健診と併せて当地でのワクチンスケジュールの相談ものってくれますよ。

乳幼児健診
家庭医
佐藤健一先生



朗らかで気さくな家庭医の佐藤先生。

編集Fの「手続きに関するワンポイントアドバイス」

〈出産前に準備しておくもの〉

「結婚証明書(戸籍謄本)の英訳」……大使館の予約が取りづらく英訳にも数日要するので、日本からの取り寄せも含め早めのアクションを！

〈出産後の手続き〉

❶ シンガポール出生登録 ※産後14日以内に！

グレニーグルス内にあるICAの出張所(要事前予約)で発行可。名前が決まっていれば早めに予約を。我が家は希望日に予約が取れず、カランにあるICA本部(予約不要、即発行)で入手しました。旦那さんが動けるならICA本部の方が早くて確実＆発行手数料が約半値です。

2. 出生届

出生登録と並行して事前に大使館の予約を。

3. パスポート申請

赤ちゃんの写真は、街の写真屋にて背景加工やトリミング、印刷代込み$25程度で真正面からの綺麗な写真が撮影可。私は証明写真用アプリを使って自宅で撮影、印刷代$1で済ませました。

4. DP申請

出生後42日以内に発行されなければ不法滞在に。期限内に1〜3の手続き全てを終えているのは実質不可なので、特別短期滞在許可を28日間延長できます。失効期限の3日前にはMOMのHPから延長申請を。

編集Fのリアルな出産体験記をもっと読みたい！という方はこちら ☞

医師＆助産師の見事な連携プレーで

何でも気軽に相談してください！



助産師の亜弥さんは悩めるママの心強い味方。

2021年7月に着任しました

産前・産後のケア
助産師
祝迫(いわいざこ)亜弥(あや)さん

妊娠中から産褥期、卒乳まで 温かい心と優しい手でママを癒す

日本で助産師として6年勤めた後、アイルランドへ留学。大好きな英語と助産師の経験を活かし、海外で出産する妊産婦さんの助けになりたいとの思いでシンガポールへ。妊婦健診の立ち会い、おっぱいケア、卒乳時のアドバイスなど、鍋島先生・佐藤先生と三人でタッグを組んで産前・産後をサポートします。とくに心のケアを大切にしたいという亜弥さんは、明るい笑顔と鹿児島訛りの優しい話し方が印象的。男性医師には伝えにくいことも気軽に相談できるのが嬉しいですね。





じっくり診察に時間をかけ、妊活のサポートを行う洲河先生。

ニホンプレミアムクリニック

「ニホンプレミアムクリニック」は、日本人医師が主治医となり、必要に応じて院外のローカル専門医をクリニックに呼んで治療を進めるまさにプレミアムな医療サービスを提供中。言葉の壁なく、ワンストップで治療に専念できます。現在、4人の日本人医師が常駐。妊活や女性特有の疾患に関しては、婦人科医の洲河先生にご相談を。

シンガポールで「妊活」を考えているご夫婦を精神面までケア 不妊治療の最前線で得た、豊富な知識と経験で全力サポート

婦人科

シンガポール在住プレママのお悩みに答えていただきました

Q 洲河先生が不妊治療のカウンセリングで最も大切になさっていることは何ですか？

不妊治療中は精神的に辛いことも多くあります。まず患者さまのお話に耳を傾けること。そして必要な情報を分かりやすくお伝えすること。正しい知識をもって患者さまに明るい気持ちで毎日を過ごしていただきたいと考えています。日本で不妊治療の経験がある方から、"このように話を聞いてもらったり、詳しく説明してもらったりしたことがないのでとても安心です"というお声をたびたびいただきます。真偽が分からない不確かな情報が目に入り、心配になることもあると思います。それが正しい情報なのか、その方に当てはまる情報なのかを専門知識をもって判断することがとても大事です。

Q ニホンプレミアムクリニックでの不妊治療に対するアプローチは？

一般的に夫婦生活をもっていれば半年で70%、1年で90%の方が妊娠すると言われています。なかなか授からない場合、不妊の原因はご夫婦で半分ずつ。お子さんがほしいという気持ちをもう一度共有するタイミングかもしれません。当院では女性の不妊原因に関する検査はもちろん、男性側の検査も忙しい日常になるべく支障が出ない形でできるよう体制を整えて医療的な面だけでなく、精神的な面でもご夫婦をサポートしています。

実際、いつ排卵しているのか分からない、夫婦生活がうまく取れないという理由から妊娠しない場合もあります。そのようなケースでは、排卵に関する検査やタイミングの取り方の指導だけで短期間で妊娠されることもあります。また、少しホルモン剤を補充することでしっかり着床するようになり妊娠することもあります。当クリニックではご夫婦でご来院いただいて自分たちの試したい方法を相談のうえ試すこともできます。



婦人科医 洲河美貴先生

信州大学医学部医学科卒、東京大学医学部健康科学科卒、日本産婦人科学会認定専門医。婦人科、産科、不妊治療など幅広い経験を生かし診療。気さくに相談しやすい人柄で、小さな不安にも親身に応えてくれる。

Q 不妊治療中に本帰国することになりました。日本の病院などを紹介してもらえますか？

私は日本では「山王病院婦人科内視鏡リプロダクションセンター」で手術治療も含めた一般不妊治療や高刺激法と呼ばれる排卵誘発法を含む体外受精、さらに妊娠後のケアを行っていました。その後、世界で最も不妊治療症例数の多い「加藤レディスクリニック」に。他院では妊娠が難しかった患者さまでも妊娠へ導く経験をしてきました。その経験をもとに、体外受精はもちろん、この患者さんにはこの治療法が合いそうかなとか、男性不妊に強い先生がいるあのクリニックがよさそうだな、などと考えたうえでご紹介先をご提案しています。大切な患者さんですし、その後の経過も気になるので、一緒に働いたことのある医師を紹介して情報を共有することもあります。

Q 妊娠前にしておいた方がいい検査などはありますか？

日本では子宮頸がんで年間約3,000人が亡くなっており、20〜30代の若い女性がかかる割合が多いです。また、死亡者の中で最も多いのも妊娠、出産を控えていたり、小さいお子さんがいることが多い30代の方です。定期的な子宮頸がん検診で前がん病変を早期発見すると80%も死亡率が下がりますし、小さな手術で治療を終えられ、妊娠を難しくするような大きな手術を避けることもできます。検診はほとんど痛みなくできますのでぜひお受けください。また、子宮頸がんを90%予防できるワクチンもあり、当クリニックでもたくさんの方が接種されています。

それから、甲状腺機能や血糖値などを妊娠前からコントロールし、流産率を低下させておくことも必要です。妊娠前に個々の患者さんにパーソナライズした検査や指導を受けておきましょう。



最先端の医療施設が集まるメディカルハブ「ノヴェナメディカルセンター」内にあり、検査等もスムーズ。

10 Sinaran Drive #11-12/13/30
Novena Medical Center(Novena駅直結、スクエア2内)
☎ 6397-2002　FAX: 6397-2112　Email: contact@npc.sg
受付時間: 月〜金 9:00〜12:30、14:00〜17:30　土 9:00〜12:30
日曜診療: 10:00〜12:00　祝休　www.nihonpremiumclinic.com

診療科目

●総合診療科　●内科　●外科　●小児科　●皮膚科　●整形外科　●手の外科
●消化器外科　●耳鼻咽喉科　●眼科　●産婦人科　●健康診断　●予防接種



総合内科・皮膚科
ドン・ラウ先生
オーストラリアのモナーシュ大学医学部卒業、イギリスの皮膚科認定医取得。シンガポールでは家庭医として診察を行う。皮膚科領域だけではなく、家庭医ならではの幅広い知識を持つ。

カイロプラクティック科
藤原崇紀先生
南カルフォルニア健康科学大学卒業、アメリカ政府認定資格を取得。ロサンゼルス、日本、シンガポールで経験を積み、2020年より当クリニックで診察開始。

アムダ国際平和クリニック

国際支援活動なども行う「アムダグループ」。世界的ネットワークを活かし、各地で幅広い治療を行っています。当地でも、産前・産後のママからお子さんまで、しっかりケアしてくれる心強い先生が。本場アメリカで学んだカイロプラクター・藤原先生の施術は受けてみる価値あり。ねじれや歪みを整え、つらい凝りや症状を根本的に解消。妊娠中の腰痛や股関節痛、産後の骨盤矯正などもお任せあれ！ お子さんの肌トラブルなら皮膚科のドン・ラウ先生が頼りになります。日本人看護師3名も常勤しており、予約受付から通訳まで全面サポートしてくれます。

Ghib OjisanのYouTubeで当クリニックが紹介されました！

クリニックの様子や、
カイロプラクティックの体験をご覧になれます。



カイロプラクティックの治療では、ねじれや傾きを三次元的に分析し、精密な矯正を施す。



こちらからチェック ☞

首、肩、背中、腰、頭痛でお困りの方は、ぜひお試しあれ！
お子さまの水イボ、あせも、ドライスキン、早めの受診を

シンガポール在住ママのお悩みに答えていただきました

その他のQ&Aも、こちらからご覧いただけます ☞

カイロプラクティック科



Q 産後、頭痛やめまいが起こるように。自律神経の不調でしょうか？ カイロプラクティックで治療できますか？

A 産後の頭痛やめまいは、ホルモンバランスの変化、自律神経の乱れ、睡眠不足、貧血、ストレス、脱水、高血圧など、原因はいろいろとあります。カイロプラクティックの治療は、自律神経の不調に対しても効果があります。脊骨・骨盤の歪みを治し、身体自体の緊張をほぐすことで、副交感神経の働きを改善させる効果が期待できます。



皮膚科



Q アトピー気味の我が子、このまま放っておいたらどうなりますか？

A アトピー、いわゆるアレルギーは、小さいうちに正しい治療をしておくことで、大人になった時に克服できる可能性が高まります。アトピー性皮膚炎によるスキンイリテーションを放置しておくと、痒みから集中力が欠如し勉強などに支障が出ることも。また、痒みから掻きこわして皮膚の二次感染を起こすこともあります。湿疹が長くあったり二次感染を起こしてしまうと、外見上の問題として痕に残ったり、皮膚が厚くなったりします。ステロイドを使用しない治療法もあるので、まずはご相談を。



9 Taman Serasi
#01-11 Botanic Gardens View
☎ 6694-1661（日本語）
Email: contact@amda.sg
クリニックのWEBサイトはこちら ☞



診療科目

●一般内科 ●皮膚科 ●カイロプラクティック科
●眼科（予約制） ●耳鼻咽喉科（予約制）
●予防接種 ●健康診断



シンガポール日本人会クリニック

日本人会2階にあり、36年の歴史を誇る当クリニック。一般的な医療サービスに加え、環境の変化やストレスなどからくる心の不調にも、心療内科医と臨床心理士が連携を取りながらサポートしてくれます。さらに言語聴覚士や理学療法士もいるので、子どもの発達に関する不安や悩みにも幅広く対応。どんな些細なことも、抱え込まずにご相談を。

しんどいな、ほかの子と違うかも……と思ったら、気軽にご相談を ストレスフルで孤独な現代を、穏やかに生きるための“よりどころ”

まず初診で心療内科医が診察を行い、必要に応じてカウンセリングをご提案。

シンガポール在住ママのお悩みに答えていただきました

その他のQ&Aも、こちらからご覧いただけます ☞

心療内科



Q 言葉の遅れが気になるのですが……

A 発達はその子によりスピードが異なります。また、育つ環境によっても異なります。言葉をあまり話さない、発音がはっきりしない、どもる、など3歳過ぎ頃から言葉に関して「あれ？他の子と比べて……」と親が心配になることも多くなります。いつ頃相談したらいいの？ こんなことで相談してもいいの？ と思うようなことでもお気軽にご相談ください。知的発達とのバランスを見ながら言葉の発達をみていきましょう。



言語聴覚士
鈴木利佳子先生



Q とにかく癇癪が酷くて大変。
発達の面で不安が尽きません。

A お子さんの発達に不安がある方は、どんなことでも相談にいらしてください。お子さんが頻繁に癇癪を起す場合、お母さんやお父さんは癇癪に対応していくことに疲れ、感情的に怒って抑えようとしてしまうこともあると思います。癇癪の背景にはどんなことがあるのか、一緒に探り、それぞれのお子さんに合わせたアプローチを考えるお手伝いをしていきます。



臨床心理士・公認心理師
坂牧円春先生



Q 癖で爪を噛んだり、髪を抜いてしまいます。
どうしたらいいでしょうか。

A このような癖は幼児期以降にみられ、始めは無意識に行っていますが、周囲から頻繁に注意されることで自覚する場合があります。しかし、注意や叱責ではなかなか改善しません。
対処として、①直接指摘せず、さりげなく他のこと（お手伝いや散歩等）に誘ってみる、②自分に合った置きかえのできる行動を探す、③不安や緊張などのストレスが要因であることも考えられるため、お子さんを取り巻く状況について整理すること、が大切です。



臨床心理士・公認心理師
松永法子先生



Q 子どもの面倒を見ることに
消極的な夫。
どうすれば変わりますか？

A ママ側にやむを得ない用事が入ったら（ときには用事を作って）、いっそのこと、ご主人にお子さんの遊び相手や面倒をお任せして、大変さを実感して頂きましょう。最初は、多少の気になる点は目をつぶりましょう。お願いした後は、ご主人に「ありがとう、助かったわ！」としっかり感謝の気持ちを伝えて。慣れてきたら少しずつ機会を増やし、ひと言ずつ要望を伝えてみましょう。うまく行かない時は、どうぞご相談にお越しください。



臨床心理士・公認心理師
原田舞香先生

診療科目

● 一般診療科　● 予防接種　● 心療内科（カウンセリング・言語療法）
● フットケアセラピー　● 鍼治療　● 健康診断
● 各種医療検査（血液検査など臨床検査、上部消化管内視鏡、X線検査など）

※一般診療、予防接種以外は予約　※予防接種は事前にワクチンの在庫確認をおすすめします

120 Adam Rd　☎ 6467-0070（日本語）／6469-6488
受付時間：月、火、木、金 9:00〜12:00／14:00〜17:00
水 9:00〜12:30
土 8:30〜14:00（12:00〜14:00は、週末診療費が別途かかります）
日祝休　www.japanese-clinic.com.sg　※日本人会非会員の方も受診できます



明るい雰囲気の待合いロビー。

シンガポール在住ママのお悩みに答えていただきました

婦人科

その他のQ&Aも、こちらからご覧いただけます ☞



Q 生理前になると、子どもに必要以上に怒ってしまったり、涙が止まらないことがあります。どうすればよいでしょうか？

月経（生理）前になると「イライラする」「乳房にハリや痛みを感じる」「顔や手足がむくむ」――こうした症状は月経前症候群（PMS）と呼ばれ、女性ホルモンの変動が一因。ほかにも周囲の環境やストレス、まじめな性格なども誘因と考えられ、原因は特定されていません。治療には「低用量ピル」が効果的です。ピルにはPMS以外にも、月経痛の緩和、内膜症の予防、子宮体がんや卵巣がんの予防など、多くの副効用があります。ピルが使えない場合、漢方薬や食事・運動などライフスタイルの改善も症状を和らげる効果があります。

小児科

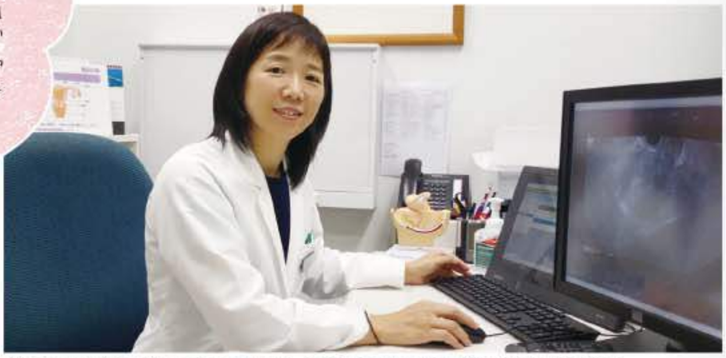


Q 兄弟姉妹で風邪をうつし合わないよう、お家での工夫を教えてください。

風邪症状のある人がご家庭にいるときは、以下の8つに留意してください。①部屋を分ける、②感染者の世話はできるだけ限られた人にする、③マスクを着用する（2歳未満は除く）、④こまめに手を洗う、⑤換気をする、⑥手で触れる共有部分を消毒する、⑦体液で汚れたリネンや衣服を洗濯する、⑧ゴミは密閉して捨てる。ですが、症状が出る数日前から感染力はあります。お子さん同士の風邪のうつしあいを完全に防ぐことは、実際には不可能と考えられます。不可能なことを「できるはず！」と考えてしまうと苦しさしかありません。「うつらないといいな～」と期待する程度で取り組んでみてください。小児科医師の私も、子どもたちにはよく風邪をうつされてきました。

ジャパングリーンクリニック

「ジャパングリーンクリニック」は、幅広い医療ニーズに応えてくれる安心の病院。X線や内視鏡も院内で受けられ、日本仕様の健康診断も大変好評です。外来は日本人医師団が各科に対応。ママ＆キッズもかかりつけ医として頼れます。産前産後、育児中に起きるママの体の痛みは、日本人理学療法士が適格にアドバイス。まさにワンストップサービスの総合クリニックです。



女性特有のお悩みを持つ患者さんにやさしく寄り添ってくれる婦人科担当の瀧川恵子先生。



Q 乳幼児の外出時の新型コロナ感染症対策を教えてください。

マスクが付けられないから新型コロナウイルスにうつりやすいのではと、ご不安かと思います。まず、新型コロナワクチンを打つことができないお子さんを感染から守るためにも、周囲がワクチンを接種することをお勧めします。次に、3密回避（密閉空間、密集場所、密接場面）と手洗いができていれば、マスクができないことのリスクは気にしなくていいレベルだと考えています。マスクに期待されている効果は、ウイルスを持っている人が他人に対して巻き散らすウイルス量を減らすことで、周囲への感染を防ぐことがメインです。

日本小児科学会の参考資料 ☞

コロナ禍ならではの子どもの健康不安、忙しいママの女性特有のお悩みも気軽に相談を



広いロビーは一般外来と健診・婦人科・理学療法・予防接種とに分かれている。

290 Orchard Road #10-01 Paragon(Tower 1 Lobby E)
☎ 6734-8871
受付時間：月～金 9:00～12:00、14:00～17:30
土 9:00～12:00（時間外14:00～17:30）
日祝休　www.japan-green.com.sg

診療科目

- 外来診察
  （小児科、内科、外科、整形外科、婦人科、眼科*、他一般）
- 予防接種　● 乳幼児健診　● 健康診断　● 理学療法
- 医療検査（X線、内視鏡、血液、他）　● カウンセリング
- 渡航前新型コロナウイルスPCR検査対応
- 星国外で受けたコロナ予防接種の星国内登録対応

＊専門医による眼科（英語診察）は日本語通訳同席
※歯科（JGHデンタルクリニック）は同フロア
※予約制

理学療法



Q 子どもを抱っこしたり荷物を持ったりで、腰痛気味です。腰の負担を軽くするにはどうしたらよいでしょうか？

子育て中は気づけば腰に負担をかける姿勢をとることが多いのではないでしょうか。この姿勢を少し変えるだけでも腰痛が軽減されたり、予防できることもあります。以下のヒントを参考にしてみてください。痛みや凝りが継続している場合は、早めに受診して適切な治療を受けましょう。

抱っこのポイント



悪い姿勢は骨盤が前に出ている

腰痛を予防できる3つのコツ

❶ **姿勢を変えてみる**
立った姿勢では骨盤を前に突き出す姿勢はやめましょう。
座った姿勢では腰が丸まりがちです。おへそを突き出して座ってみましょう。
子どもを抱えるなどの体を低くする動作では腰は曲げず、膝と股関節を曲げましょう。

❷ **良い姿勢を保てる筋肉（お腹・背中）を鍛えてみる**

❸ **腰や下半身のストレッチを心がける**

チェックしよう！
腰が丸まりやすいシチュエーション

- □ 抱っこをしているとき
- □ ベビーカーを押しているとき
- □ 子どもを膝に乗せて座っているとき
- □ 授乳しているとき
- □ お風呂に入れるとき、抱きかかえるとき
- □ 子どもと歩いているとき、追いかけているとき

fermata

妊活や授乳に
お役立ちグッズも

Femtech（フェムテック）を身近な存在に 女性がもっとハッピーになるための専門店

女性が抱える健康課題や性の悩みを、テクノロジーで解決する「フェムテック」。「フェルマータ」はオンラインショップとして、"あなたのタブーがワクワクに変わるまで"というコンセプトのもと、仕方がないと諦めてきた女性たちに解決策を提供しています。取り扱いアイテムは安全性や使い勝手はもちろん、見た目もポップで可愛いものばかり。日本語でフォローもしてくれるので安心です。試してみたら、"なんとなく恥ずかしい"という固定概念をも覆してくれるはず。

使用者の声

自分でできる妊活第一歩として購入しました。簡単操作でホルモンバランスの変化を教えてくれ、自分の身体を知るきっかけに。骨盤底筋の体操機能までついた、とっても頼もしい存在です！



排卵日測定デバイス Kegg 2-in-1 Fertility Tracker（$345）

おりものの状態から、排卵日や妊娠しやすい時期を割り出すデバイス。使い方は1日1回、デバイスを2分ほど膣に入れるだけ。専用アプリで排卵期を測定できる。小さなサイズで扱いやすく、安全な医療機器なので安心して使える。





1. ナプキンが不要に。吸水ショーツ「Hipster」（$62）。
2. ゲーム感覚でできる骨盤底筋トレーニングデバイス「Perifit」（$230）。

使用者の声

搾乳トラブルが続き購入しました。毎日の優しいマッサージで、ミルクが以前より出るようになりました。搾乳時に両手が空くためスマホなどが使えて効率的に。搾乳まわりのストレスがとても軽減されました！



ハンズフリー マッサージブラ Lilu（$270）

世界初のマッサージ機能付き搾乳ブラ。母乳育児の専門家が推奨するマッサージを再現し、より効率的に母乳を出すサポートをしてくれる。赤ちゃんとの時間や、お母さん自身をケアする大切な時間がもっと増えますように。

PARTI
読者限定

PROMOTION

全商品 10%OFF

※ECサイトにてクーポンコード「PARTI-10」を入力
※「Kegg」と「Lilu」は11月末まで、その他商品は9月末まで
※お1人様1回のみ

https://sg.hellofermata.com/ja（一部日本語）
日本語問い合わせ: singapore@hellofermata.com
※商品を実際にご覧いただけるセッションがあります
Instagram: fermatasg
FB日本語グループ: fermatasg
Twitter（日本語）: fermatasg

明生堂中医治療院

今こそ体質を見直し、子宝に恵まれる体づくりを 慢性的なしつこい不調も、ひとりで抱えずご相談を

中医学では、不妊症には必ず原因があると考えます。男女双方の生殖機能を低下させるのが、腎機能の弱り・冷え・ストレス・たばこ・お酒など。創業25年「明生堂」では、日本語堪能なフランキー先生があなたの舌や脈を診て、体質や足りないものを的確に判断。それぞれに合ったツボや漢方薬で下腹部の血流を促し、質の良い精子や卵子を育て、着床しやすい子宮をつくります。人工授精なども、2～3か月前からの鍼灸治療で成功率が格段にアップするのだとか。他にも頭痛や凝り、疲れやすさなど西洋医学では解決できなかった不調や悩みを根本からじっくりと解決してくれますよ。



2年頑張っても1人目ができなかった30代女性が、鍼+漢方の治療3回でご懐妊されました
※全ての治療には個人差があります



1. 舌や脈を診察し、日本語で丁寧にカウンセリング。弱っている箇所を指摘されドキリ。
2. リフトアップやシミ改善に効く「美顔鍼」も人気。日本製の使い捨て鍼を使用。

脈や舌の状態を診ただけで「婦人科系は元気ですね、冷え症もない」と先生。酷い頭痛と眼精疲労を相談すると、私の頭痛ポイントの眉間やこめかみに手早く鍼を刺入。するといつもの頭痛のような鈍痛がズーン…… これは効いている証なのだそう。眼精疲労には、眉頭を刺激。グリグリと深めに刺す痛みで、思わず悲鳴をあげてしまいました。しかし効果はテキメン、いつもドライアイが辛く帰宅後すぐにコンタクトを外すのに、夜まで外し忘れるほど楽になっていました！

編集Kが体験してきました！



中医師のフランキー先生

オススメメニュー

〈鍼〉
- 婦人科系（不妊症、生理不順、生理痛など）………… $65～
- 妊娠初期のトラブルケア（腰痛、肩こり、つわりなど）…… $65～
- 産後うつ（不眠、イライラ、心配しすぎ、産後虚弱など）… $65～
- 産後ダイエット+耳ツボ鍼………… $70
- 美顔鍼（妊婦さんもOK）………… $65
- 婦人科系鍼+漢方………… $85～

〈お灸〉
- 出産直前ケア（逆子、安産、精神安定）………… $65



545 Orchard Rd #04-24
Far East Shopping Centre
☎ 6738-2881
Email: info@meiseido.com.sg
（電話・メールともに日本語対応）
9:30～19:00 日・祝休



温かな人柄の渋谷さんは、病院で不安なときも心強いサポーターに。

Bright Relations

救急やローカル専門医の受診も安心 「医療通訳者」が言葉の壁をクリア!

海外暮らしで最も心配なのが、病気やケガ。ローカル専門医の診察が必要な場面などで、英語に不安がある方の強い味方となるのが、「医療通訳」の資格を持つ専門家の存在です。

医療通訳者の渋谷さんは、医療分野に精通し、言葉と文化の壁を越えてサポート。医師の説明はもちろん、当地の文化的背景も理解しているので、細やかなサービスを提供してくれます。ローカル医師や病院側とのやり取りで困ったら、お電話もしくはメールでご相談ください。

☎ **8608-4135** 8:00～20:00
Email: otanirie@hotmail.com https://bright-relations.com
※20:00以降、土日祝はご相談ください
※通訳業務中は電話に出ることができません
(WhatsApp もしくはSMSにメッセージ可)
※クリニック同行通訳費など費用についてはWEBをご確認ください

サービス内容

- 病院・クリニックへの予約、問い合わせ、同行通訳
- 健康診断、精密検査の同行通訳
- 検査、手術などの説明文の通訳
- 薬剤の服用方法の通訳

お気軽にご相談ください

Interview



医療通訳者の渋谷さんに聞きました

シンガポールの「療育センター」通いをサポート



医療通訳者・渋谷理恵さん
Bright Relations代表
中学から米国に単身留学、ボストン大学卒業後は製薬会社でMRとして12年勤務。米国で出産した際、長年培った知識と語学力を以ってしても医療英語が分からず戸惑った経験から医療通訳の勉強を始め、資格を取得。シンガポールでは特別支援学校でのボランティアとしても活動。<保有資格>医療通訳技能検定1級・MR認定資格・医療コンシェルジュ

＼ ママ一人で悩みを抱え込まないで! ／

発達に遅れのあるお子さんに海外暮らしでも適切なケアを

自閉症スペクトラム症、ADHD、学習障害などの発達障害の傾向があるお子さんをお持ちの皆さん、ローカルの「療育(発達支援) センター」を検討されたことはありますか? シンガポールには優れたセンターがたくさん。言葉の壁が心配でも、医療通訳者の渋谷さんが面談や手続き、ペアレントトレーニング等の通訳で力になってくれますよ。

「療育は日本語でも専門用語が難しいので、嚙み砕いて説明できるよう、専門医や療法士さんから日々学びながら通訳しています。療育センターのプログラムは決して安くない場合が多いので、ママたちにもセラピストの説明をしっかりと理解したうえで通ってもらえるよう、分かりやすく通訳したいと心がけています。宿題等、おうちでの取り組みも大切ですから」

センターに通い始めたら、セラピストと保護者がメールでやりとりをすることも多々ありますが、渋谷さんはそんなメールのサポートも月額でこまめな対応をしているとか。

「私自身、お子さん本人に会う機会は少ないのですが、「〇〇〇ができるようになった!」など、ママからのフィードバックを通して、お子さんの成長うかがえることをとても嬉しく思います。

お子さんの発達に関する悩みはママ友にも話しづらく、一人で抱えてしまいがちです。海外であっても、さまざまなところで療育は受けられます。まずは医師にご相談を。ローカルの療育を受ける際は、医療通訳者としてお子さんの成長を応援しながら、少しでもママの育児のお役に立てるよう、私も精一杯サポートさせていただきます」

療育関連情報

- ぽこ・あ・ぽこ
  ⊕ https://pocoapoco88sing.amebaownd.com
  シンガポールに暮らす発達に不安のあるお子さんを子育て中のママの会
- NPO Asia-Pacific ABA Consortium
  ⊕ https://aba-asiapacific.com
  ABA(応用行動分析) に関する講習会やペアレントトレーニングを日本語で受講可能

OSAKAKUMA

PARTI 編集部がWisma Atria店に行ってきました!

100%正規品保証だから安心 日本の優秀コスメをベストプライスで

これ、シンガポールで探してた!と思わず歓喜の声を挙げたくなるラインナップ。一流ブランドからプチプラ系まで、日本の貿易会社が正規品を買い付け、できるだけ日本の定価に近い価格で販売中。千点を超えるアイテムのなかには、ベビー&キッズのケア商品も揃います。皮膚科専門医の協力のもと生まれた低刺激処方の「ナチュラルサイエンス Mama&Kids」はとくに人気。授乳中の乳頭乾燥予防オイル「ニプルベール」など、デリケートなパーツケアは信頼できる日本製品がやっぱりうれしいですよね。ママはなかなか美活時間が取れないものですが、たまにはご褒美アイテムを投入して気分転換を。

www.osakakuma.com(オンラインショップ)
※Shopee、Lazada、Qoo10でも購入可能
〈ショップ〉
● Bugis+(#02-51/52) ● Wisma Atria(#B1-35)
● Vivo City(#B1-08) ● PLQ(#02-22) ● Plaza Singapura(#B1-25B)
● Jurong Point (#01-11) ● Junction 8(#01-44A)





ショップスタッフのアンジェリアさん
ビューティー専門の資格を持ち、幅広い知識とともにきめ細かく対応。日本文化やアニメも大好きで、フレンドリーな接客が好評◎。

楽しくお買い物♡

営業Uの声

サプリも充実! 宝探しみたいで楽しい

一足店内に入ると、ここは日本?と思うほどに日本の製品が勢揃い。しかもお値段は日本と大きく変わらないものが多く、商品によってはお得感を感じるものも! 宝探しをしているみたいで楽しかったです。店員さんの知識も豊富なので、安心して商品選びができますよ。

営業Uがチェック



POLA

キレイCAFE めぐりラテ($53.90/8g×30袋)

身体を温める黒ショウガや、ポリフェノール豊富なフラバンジェノールが配合されたカフェラテ。気になる紫外線やエアコンによる冷えの対策としてぴったり。お湯を注ぐだけで飲むことができるので、常備して手軽に温活しよう。



ETVOS

モイスチャライジングクリーム
($48.90/30g)

ミネラル インナートリートメントベース
($58.90/25g)

肌本来の美しさを引き出すため、必要な成分が惜しみなく配合された「ETVOS」のアイテムたち。敏感肌の方はもちろん、インナードライ肌で悩んでいる方にもオススメ。数々の賞を受賞したベースは下地としての役割を果たしながら、スキンケア効果もあり◎。



バンダイ クレアボーテ

ベルサイユのばら 密着マスク(各$6.90/27ml)

ローカルのお客さんにも大人気というパックは、滴るほどたっぷりの美容液が嬉しいポイント。ベルばらの熱い抱擁シーンのように、隙間なく顔にフィットする構造がこだわりの一品。思わず笑顔になってしまうゴージャスな見た目、あなたも"パケ買い"してみては?

テンションUP！日本直輸入のコスメショップで ベビー＆キッズのケアグッズも人気



編集Aの声

ベビー&キッズケアは
日本製がやっぱり安心

哺乳瓶から子ども用のシャンプー、歯ブラシ、サプリまで幅広く揃い、日本人ママの強い味方に。コスメは日本のトレンドにも敏感な品揃えで、欲しかったもの満載。「インスタで見たやつだ〜♡」とテンションが上がりました！　一時帰国できない今、リピ間違いナシ、ここでのお買い物がストレス解消になりそうです。

編集Aがチェック



Pigeon

母乳実感 哺乳びん（各$15.90／80ml）

コロンと可愛い哺乳びんは、少ない量を何回も飲む生まれたばかりの赤ちゃんや、ちょっと飲み足りないときに便利なサイズ。60年に渡る研究のもと作られた乳首は、ママのおっぱいを飲むときと同じ口の動きが再現できるため、母乳との併用をスムーズにしてくれる。



フエキ Cosmetics

フエキ やさしい薬用クリーム（$10.90／50g）

懐かしくて可愛い……あの"図工のり"そっくりの薬用クリーム、見た目だけと侮るなかれ。シアバター・馬油配合で保湿に優れたクリームは、肌荒れや湿疹を防ぎ、あせもにも◎。大人も子どもも全身に使えるので、親子で楽しみながらスキンケアを。



ナチュラルサイエンス Mama&Kids

UVライトベール（$50.90／90ml）
ニプルベール（$29.90／8g）

小児皮膚科専門医のもと開発されている「ママ&キッズ」は親子で一緒に使えるのが嬉しい。石けんで落とせる日焼け止め乳液は赤ちゃんだけでなくママの化粧下地として、授乳中の乳頭の荒れに使えるニプルベールは赤ちゃんのリップケアとしてもオススメ。



営業Sの声

プチプラから
一流ブランドまで勢揃い

色々なブランドのアイテムが選りすぐりで揃っていて、あれもこれもと目移りしてしまう心くすぐるショップでした！　話題の商品はもちろん、こんなの知らなかった！という発見もたくさんあり、歩いているだけでワクワク、女子力UPしそうです。



営業Sがチェック



シンガポールで ココだけ！

資生堂 ザ・ギンザ

クリーミークレンジングフォーム
（$118.90／130g）

極繊細な泡がメイクやメラニンを含む古い角質へ瞬時に馴染み、少ない摩擦で肌を痛めることなくしっかりオフ。うるおいを保ったまま、スキンケアアイテムがよく馴染むように洗い上げてくれる。みずみずしく贅沢な菩提樹の香りで、毎日の洗顔が楽しみになるはず。



かならぼ Fujiko

FPPパウダー
（$25.90／8.5g）

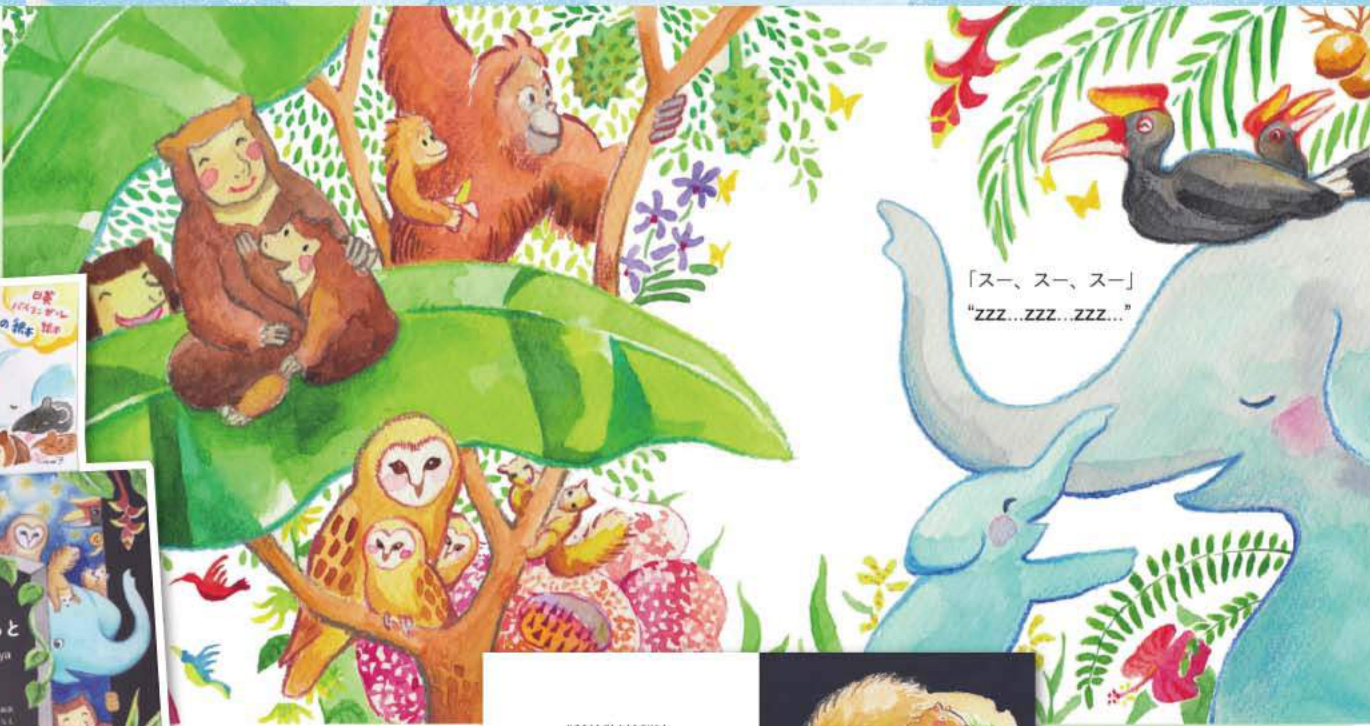
人気のポンポンパウダーがリニューアルして登場。サラふわ髪効果はそのままに、保湿力と消臭力がパワーアップ。汗をかいて頭皮やうなじが不快な時、日よけの帽子をかぶる前など、頭にポン、とするだけ。暑いシンガポールで大活躍しそう。



ウェーブコーポレーション スパトリートメント

HAS ストレッチiシート
（$43.90／110ml）

顔の中で年齢が最も出やすい目の周り。良くないと分かっているのに、メイクを落とすときについ強くこすってしまうことも。そんなときには幹細胞配合の目元パックでハリつやを。もう一つの大敵、ほうれい線にも併用できるのが嬉しい。たっぷり60枚入りなので、毎日のスペシャルケアに。

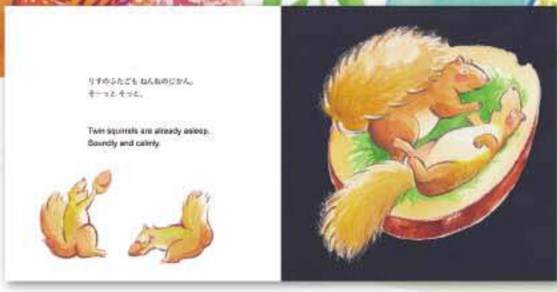


手描きのポップが目印！



『そーっと そっと Goodnight Maya』
($19.50)
Oyez!Books
作：山内麻美　絵：山田さなえ

著者が双子を夜通し交互にあやしていたときに考えたお話。ともに2児の育児をするマレーシア在住の画家・山田さなえさんと母の愛情あふれる絵本を制作。マレーシアの出版社にて刊行。さなえさんのWEB（www.sanae-y.com）で絵本の制作秘話などを掲載中。



そーっと そっと開かれた夢の扉。待っていたのはマレーの森に暮らす動物たち。幸せな気持ちで眠りにつける"ネンネの絵本"。日英バイリンガルで綴られ、5歳くらいまで長く楽しめます。出産祝いやお土産にもぴったり。

本を手にしたときのぬくもり、その第一印象の通り、読み終えてとても温かな気持ちになりました。夜眠る前に娘ふたりとページをめくり、一緒に「そーっと そっと」と声をひそめて読むあの心地よさ。色鮮やかで優しいタッチの動物は見ていてとても楽しく、一日の終わりに親子で穏やかになれる一冊です。



partiリーダーズ Erinaさん
（erina_Yamaga_singapore）

「そーっと そっと」という言葉の中にある、優しさ、思いやり、ふんわり包み込むような温かな愛情。そんな優しいリズムが絵本の中に流れていて、読んでいるだけで気持ちがゆったり、穏やかになります。そして色とりどりの南国の植物や動物の絵が、細部までかわいくてウットリ。短いけれどその先の世界が目に浮かぶような文章と挿し絵が、読む人の想像力を豊かにしてくれる、そんな素敵な絵本です！



partiリーダーズ Rieさん
（Rie Tokuzawa）

PARTI編集長が絵本を出版

SPECIAL対談

紀伊國屋シンガポール本店課長
藤本浩介さん
×
PARTI編集長
山内麻美



山内（青木）麻美
PARTI編集長
編集プロダクション勤務を経て、フリーライターとして活躍。2008年に児童文学『トコトワ』、2011年にカンボジアを舞台にしたノンフィクション『バッタンバンのタッカシー』（ともに未知谷出版）を出版。小1の双子の母。

藤本浩介さん
紀伊國屋書店シンガポール本店課長・日本語書籍部門マーチャンダイザー／マネージャー
新宿本店、台湾支社を経て2020年来星。「紀伊國屋じんぶん大賞」選考委員。小5の男の子の父。

"考える力"を！

時代を超える絵本が持つチカラ

山内（以下Y）：この度は、拙著を販売していただき、ありがとうございます。

藤本（以下F）：いえいえ、手描きのポップもご用意いただき感謝いたします。

Y：さっそくですが、藤本さんは子どもたちにどんな本を読んでほしいと思い、本屋さんをなさっていますか？

F：ひとつには10年、20年、読まれ続けている本、つまり時間を超える力がある本ですね。

Y：それはどんな力なんでしょう？

F：難しい質問ですが、いつの時代の人間にとっても大事な、普遍的なことが書かれているんだと思います。

Y：確かに！ とくに絵本は長く愛される本が多いですよね。

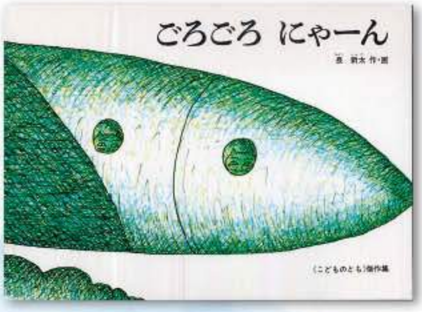
F：絵本はみなさん定番をよく買うので。それから自分が幼い頃に読んだものを子どもにも読ませたいという方も多いです。

Y：遠い昔に読んだ絵本を大人になっても覚えているということは、それだけ強烈なインパクトがあったということですよね。

F：そうですね。

Y：私は子どもの頃、小6まで毎晩必ず母に絵本を読んでもらったんです。そのおかげで言葉のリズムが自分の中に根付いた気がしています。宮沢賢

本のプロ！ 藤本さん推薦の絵本＆児童書



『ごろごろにゃーん』
(S17.70)
福音館書店
作絵：長新太

長新太さんによる、とても好きな絵本のひとつです。とくに何も起こらないストーリーですが、繰り返しのリズムと魅力的な絵に忘れられない余韻があります。



『ぐりとぐら』
(S17.70)
福音館書店
作：中川李枝子
絵：大村百合子

定番中の定番ですが、現在も売れ続け、当店でも最も売れる絵本のひとつです。リズムの良い言葉とかわいらしい絵柄と物語が長く支持されています。



『あつかったらぬげばいい』
(S19.60)
白泉社
作絵：ヨシタケシンスケ

現在、最もよく読まれている絵本作家がヨシタケシンスケさんです。子どもたち自身からの人気もとても高く、名実ともにナンバーワン絵本作家と言えます。



『物語の迷路』
(S25.50)
PHP研究所
作絵：香川元太郎

この、香川元太郎さんによる迷路シリーズはとても好きなシリーズで、自分も子どもと一緒に何度も読みました。絵本としても、図鑑としても、迷路や探し遊びの本としても楽しめます。



青い鳥文庫『星の王子さま』
(S13.30)
講談社
作絵：アントアーヌ・ド・サン・テグジュペリ
訳：三田誠広

大人向けと子ども向けの冊数を合わせると、この本は当店で一番売れている小説かもしれません。他にも、過去の名作に対する需要は高いです。



『ムーミン谷の冬』
(S12.50)
講談社
作絵：トーベ・ヤンソン
訳：山室静

ムーミンのシリーズには子どもの頃に大きなインパクトを受けました。暗く寒々としたムーミン谷の世界観、そこで起こる不思議で少し怖い出来事が、大きく想像力を刺激してくれました。

紀伊國屋書店シンガポール本店



アジア有数の規模を誇る大型書店。広さ1,000坪の店内には約40万冊が並び、約8割が英語の書籍で、日本の書籍も5万冊を扱っています。オンラインで登録できる会員になると、常に10%オフで商品を購入可能！

391 Orchard Rd #04／20／20A／20B／20C／21
Takashimaya S.C. Ngee Ann City
☎ 6737-5021
http://kinokuniya.com.sg（オンラインショップあり）

時を超える名作から漫画、図鑑まで、好きな本を読んで

治が使うような擬音語なんかも、母の声で今も心に残っています。

F：話し言葉でもない、書き言葉でもないような種類の言葉があるのが絵本の楽しさですよね。

Y：絵本を読む期間って意外と短いので、大切にしてほしいなと思います。

子どもたちに翻訳本を読んでほしい

Y：藤本さんご自身、子どものときに読んで強く記憶に残っている作品はありますか？

F：児童書ですが、トーベヤンソンの『ムーミン谷の冬』とかですかね。

Y：私もムーミン大好きです！

F：翻訳の日本語って、普通の日本語とちょっと違うじゃないですか。

Y：子どもって敏感だから、翻訳のちょっとしたニュアンスを感じ取って、この国の人はこういう感じ方をするんだとか読みながら学んでいく気がします。

F：そう、翻訳の作品を読むことは、文化というものを知るときにも大事だと思います。シンガポールに住んでいるのなら尚更、日本の文化の中に閉じているのではなく、国際的に開かれた感覚を得るためにも翻訳本を読んでほしいですね。

空想的なことを考える力を養う

Y：子どもの頃にムーミンのようなファンタジー作品を読むことの大切さってどの辺りにあると感じますか？

F：現実的な物事しか考えられないと、いざというとき辛いですよね。空想的なことを考える力があれば、困ったときに考え方を変えてみたりできるかもしれない。

Y：ぶっ飛んだ空想小説とかをわくわくしながら読んだ記憶が積み重なると、気持ちの余裕や、想像して自分で考える力みたいなものが培われていくんでしょうね。

F：親がこれは役に立つはずと子どもに与える本はあまり響かないことが多いですよね。役に立たなくていいんです。子どもの頃には想像力の選択肢を増やすような作品をたくさん読んでほしいです。

子どもが読みたいものを読ませて

F：私、良本だけを勧める人みたいになっていますが（笑）、漫画も大好きですし、息子もよく読んでます。漫画も素晴らしい文化！ とにかく何でもいいから文字情報を読むことが大事で、子どもが興味を持つものは、こだわらずに読ませてあげればいいと思います。

Y：うちの双子も妖怪図鑑ばかり読んでいます。それでカタカナを覚えてくれるならいいかなって。

F：今、漫画も読めない子どもも増えていますから。やっぱり自分が読みたくて読むっていうのがいいですよね。

Y：自分で本棚から抜くという行為がすごく大事。読み始めるときのモチベーションが違う！

F：絵本、小説、漫画、図鑑、何でもいいのですが、とにかくたくさん読むことで、先程も少し言いましたが、目の前にある現実以外のことを考える力を得ることができると思うんです。こういう想像力がないと、自分以外の人間のことも想像できないですよね。

Y：想像力を養うことで、生きる上での人間の基盤みたいなものができていくんでしょうね。

F：この本を1冊読めば、考える力がパッと身につくなんてことはあり得ません。子どもの興味があるものを色々読ませて、その中でヒットするものを探してもらえたらと思います。

Y：その意味では本屋さんには親子で一緒に出かけてほしいですね。

F：はい、お待ちしています！



子どもたちの知的好奇心を刺激!

JBP Detective Blue キャンペーン with CROONER

"EVERYBIRDY IS UNIQUE"(すべての鳥はユニーク)

約3,500羽、400種の鳥を飼育し、アジア最大の規模を誇る「JURONG BIRD PARK(JBP)」。鳥たちの見せ方に工夫を凝らし、30mの滝がある森をまるごとケージで囲った「Waterfall Aviary」などでは鳥と人が近くで触れ合える体験も。自然のなかで、親子で一日楽しめるスポットです。

今年開園50周年を記念して、パーク初のゲーム感覚ツアー「WILDLIFE QUEST」を開催中。手掛けたのは、シンガポールの日系広告代理店「CROONER」。JBPエデュケーションチーム監修のもと、日本のクリエイターと共同で創り上げたのだとか。この度、ゲームの主人公、名探偵ブルーくんの絵本も発売開始! 絵本、そしてゲームを片手にパークを巡れば、楽しみながら鳥たちの生態を知る絶好のチャンスに。

開催場所: Jurong Bird Park内
(2 Jurong Hill)
パーク入場料: 大人$32、子ども(3~12歳) $21
WILDLIFE QUEST参加費: $10
開催期間:「シーズン2」は10月31日まで
(土日、祝日のみ)
※チケットはオンラインにて販売
ご自宅にて事前予約をオススメします

ご予約はこちら ☞



自然溢れるパークで希少な美しい鳥たちと出合う。パークでは絶滅危惧種の繁殖にも数多く成功しているとか。

ゲーム感覚ツアー 「WILDLIFE QUEST with Detective Blue Season 2」

シーズン2では日本語版も登場!
名探偵ブルーくんとクエストに挑戦しよう

スマホを使って、名探偵ブルーくんと一緒にヒントを頼りに鳥たちを見つけにレッツゴー! 今年6月にシーズン1を開催し、来場者から高評価を得たゲーム感覚ツアー第2弾。今回から日本語版が登場し、より参加しやすくなりました。小学校4年生くらいのお子さんから一人でも読み解いていける内容で、小さなお子さんはパパママと一緒に楽しんで。ゲームを開発したのは日本のデジタルクリエイティブ会社「AID-DCC」で、鳥たちのことを楽しみながら学び、親しみを持ってもらうことを目指したとのこと。みんなでクエストをクリアして景品をゲットしよう!

日本のクリエイターが制作

バードパークを舞台にした"エデュテインメント"

名探偵ブルーくんが活躍する「絵本」と「ゲーム」で鳥の生態を楽しく知ろう

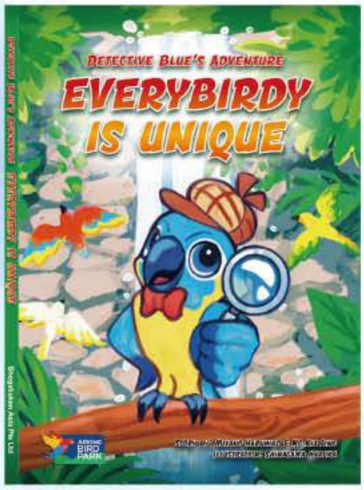
英語の語彙力もUP!

絵本『EVERYBIRDY IS UNIQUE』

鳥たちのごはんを入れ替えた犯人は誰だ
隠されたヒントを探し、君も探偵になれるかな?

JBPエデュケーションチームの監修のもと、食習慣を中心とした鳥たちの生態を題材に描かれた謎解き絵本。ページのあちこちにヒントが隠されているので、絵も文章も隅々まで夢中になって読み進めることができるはず。子ども向け絵本でありながら、細部まで実際の鳥の暮らしを再現しているのも興味深いところ。例えば、アオキコンゴウインコである名探偵ブルーくんは、地面に降り立つための足の形状ではないため、必ず木の枝の上に立っているそう。この本から知識を得てから出かければ、一層パークが楽しくなるはず。ゲームとは違い、温かみのある水彩画調のタッチもステキ。

販売: POPULAR(www.popularworld.com)
直販: Emailにて(inquiry@crooner.com.sg)
今なら送料無料!
宮野氏オリジナル日本語訳を添付してご送付



『EVERYBIRDY IS UNIQUE』($16) 小学館アジア
作: 宮野治彦・NG KIA LING　絵: 品川陽香

PARTI 読者 PRESENT
絵本『EVERYBIRDY IS UNIQUE』 **10名様**
※応募方法は39ページをご覧ください

編集Aの声

我が家の双子はページをめくるたびに競うように犯人の手がかりを探して大騒ぎ! 最後、ヒントをおさらいした後、絵の中にいる犯人を指さしてみようというページで正解して大興奮でした。この鳥はお肉を食べる、この鳥は野菜や木の実を食べるなど、楽しみながら知識も得ることができました。

本来は日本からクリエイターが現地入りしてゲームや絵本を制作する予定が、コロナで来星叶わず。遠隔での作業は大変でしたが、高い完成度を実現できました! キャラクターが末長く愛されることを願っています。

ゲームと絵本のプロデューサー!

宮野治彦さん
CROONER PTE. LTD. CEO



広告代理店・イベント会社。日系企業のアジアにおける広告・ブランド戦略、またマリーナベイサンズなどシンガポール企業の日本向けマーケティングなどを手がける。日本のアーティストのライブやJ-POPカルチャーのイベントの企画も。
http://crooner.com.sg/ja



キセキ屋

バンドルで購入するとお得！

"キセキ"のスープで家族みんなをハッピーに 日本で大評判の食べるスムージーがSG初上陸！

大手百貨店で販売、数々のメディアにも取り上げられ話題沸騰「マーゼル・マーゼル」のスープが、ここシンガポールに初上陸！ 日本の販売元から直輸入し、新たに「SouperBowl」の名前でキセキ屋にてオンライン販売しています。そんな「SouperBowl」、すべてのスープに34種類の日本国産野菜と"飲む点滴"米麹が使用されているというから驚きです。圧倒的な栄養価の高さから、大人はもちろん離乳食や産前産後の栄養食としても◎。どのフレーバーもとろ〜り濃厚、カラダが喜ぶ美味しさで、野菜嫌いのお子さまも進んで食べてしまうとか。パッケージも可愛く、手土産や出産祝いにもぴったりです！



アスパラガスと玉葱のポタージュ



エビとトマトの濃厚スープ



カリースパイスとパプリカのスープ



たっぷりキノコのポタージュ



とうもろこしの贅沢ポタージュ



白ネギと生姜の煮込みスープ

SouperBowl 全6種（各$12.90／180g）

日本野菜ソムリエ協会認定レストランが手掛けたスープは保存料不使用で安心。温・冷どちらでも美味しく頂けるので、その日の気分で楽しみたい。常温での長期保存ができる点も嬉しいポイント。ボウルひとつで手軽にたっぷり、日本の野菜を取り入れよう。



うまみを凝縮した濃厚スープはリゾットやパスタのソースとしても。アレンジレシピは無限大。

オンラインショップ
ja.kisekiya.ltd/shop
Instagram: kisekiya_official
FB: Kisekiya

すべてのスープに34種類の野菜と米麹が入っています！

PARTI 読者限定



PARTI 読者 PRESENT	PROMOTION
SouperBowl 2点セット **3名様** ※応募方法は39ページをご覧ください	**全商品10%OFF** ※ECサイトにてクーポンコード「Parti10」を入力 ※配送料$8($56以上の注文で無料) ※11月末まで、期間中何度でも使用可







※写真はイメージです

編集Aが「お掃除」を依頼！

2時間でとにかく効率よく、家の隅々までキレイにしてくれました。普段は手が回らない飾り棚のホコリや、水回りの細かいところまでピカピカになり、プロのお仕事ってスゴイ！と感激です。

Clean Clean

がんばるママたちの強い味方に！ 日本人による安心のお掃除＆シッターサービス

家事も育児も待ってくれない！ そんな時には心強いサポーターがいるから大丈夫。海外育児経験のある日本人女性が設立した「Clean Clean」。異国の地で頑張るママたちをサポートしたいという、熱い想いでサービスを提供しています。スタッフには経験豊富なベビーシッターや子育てを経た先輩ママなど、信頼できるメンバーが揃います。お掃除も道具は持参、赤ちゃんにも安心な洗剤を使用してくれるのが嬉しいですね。日本人ならではのきめ細かさに、ママの心もほっと一息できるはず。

PROMOTION

ベビーシッターを5回ご依頼の方に
ハウスクリーニング **1回無料**
※9月末まで、予約時に「パルティを見た」とひとこと

☎ 9793-1512 Email: cleancleansingapore@gmail.com
www.cleancleansingapore.wix.com/cleanclean

- **お掃除** ※交通費不要 ※単発OK
  日本人女性1名と、トレーニングを積んだローカルスタッフ1名の2名体制で効率よくクリーニング。家具等の拭き掃除、床の掃除機＆モップ掛け、内側の窓・ガラス磨き、トイレ・バスルームの掃除、キッチンの掃除。掃除道具・洗剤の準備は不要。
- **ハウスキーピング** ※交通費不要 ※週1回以上、3か月以上の契約
  研修済ローカルスタッフが担当。掃除、洗濯・アイロンがけ、食器洗い、ベビーシッター、お子さんの送迎、ベッドメイキングまであらゆる家事をサポート。
- **引越お掃除**
  大家さん満足度が非常に高い、引越前の清掃。カーテン・絨毯のクリーニングもオプションで追加でき、ワンストップで引越お掃除が完了。
- **ベビーシッター** ※3時間以上 ※9:00〜22:00 ※19時までは交通費不要
  育児経験のある日本人女性スタッフが0歳のお子さんからケア。お留守番、幼稚園のお迎え、外出先でのお世話など。ママが働いていて、急にお子さんが体調を崩した際なども臨機応変に対応可能。
- **産後ケア** ※2週間以上 9:00〜16:00
  日本人女性スタッフが毎日通いで7時間サポート。沐浴、授乳、寝かしつけなど赤ちゃんのお世話はもちろん、出産直後のママの心と体もケア。洗濯、買い物、簡単な掃除などのサービスが大好評。ママのために野菜と魚を中心とした食事もご用意。

※サービスの詳細・価格はWEBをご覧ください

Eis International Pre-school

イーズ・インターナショナル・プレスクール

日本の幼稚園教育要領だけでなく、オリジナルの教育理念に基づいてカリキュラムを展開する、日本人のためのインターナショナル幼稚園。保育言語は英語2:日本語1の割合で、体験を通して自然とバイリンガルに。のびのび活動できる空間で"幸せを感じる心"を育みます。

イースト校






1. 五感を刺激する外遊びは、この時期大切な活動の一つ。2. 子どもたちの「やってみたいエネルギー」を引き出し、自信につなげていく。3. 運動遊びやゲームなど、色々な活動が楽しめる園内スペース。4. 夏祭りでは先生たちによる手作りのゲームやおやつを食べたりして楽しむ。



かたやまさらちゃんのママの声（イースト校）

子どもらしく自由にのびのびと、楽しく過ごさせたいとの思いでEisを選びました。幼稚園のことを毎日楽しく話す姿を見て、Eisで良かったと思う毎日です。さらに最近は「なぜ雲はできる?」「電気はどうやってできる?」といったことを遊びの中から学び、考え、探求している姿を見て、娘の成長を感じとれて嬉しく思っています。いつも愛情いっぱいに子どもたちに接し、たくさんの知恵で導いてくださる先生方のお陰で娘はEisが大好きです!

ウエスト校






1. 子どもたちが大好きなサーキット遊び。2. 園周辺の散歩コースでは、色々な発見が一杯! 3. 夏休み前後にあるサマープログラム。毎日いつもとは異なる特別な活動が楽しい。4. 子どもたちの好奇心を掻き立てる活動カリキュラム。

しむらもえちゃんのママの声（ウエスト校）

先生方が優しく、園での様子を細かく教えてくれるので、安心して通わせることができています。また、異文化に触れられるイベントがたくさんあり、娘はそれらをいつもとても楽しみにしています。クラス担任は日本人の先生と現地の先生がいるので、コミュニケーションに困ることはなく、園で過ごすことで自然と英会話に触れる機会が得られます。娘は大好きな先生とお友達に会えるので、毎日楽しく通っています。



Point 1

愛情たっぷりの先生がそろい 褒めて伸ばして"人間力"を育む

一人ひとりが「自分は大切な存在である」と認識できるよう、先生から子どもたちにありったけの愛情を注ぐ日々。うれしい、楽しい、面白い体験の積み重ねで、子どもたちの"やってみたいエネルギー"がどんどん膨らみます。

Point 2

子どもたちみんな大好き、運動遊び! 遊びを通して、自立心と想像力を育む

イースト校は園庭で、ウエスト校は園周辺の環境を活かし、のびのびと外遊びを楽しんでいます。園内には、天候に左右されることなく運動遊びを楽しめるスペースも。

Point 3

日本食を中心とした給食 美味しい!と子どもたちにも大人気

唐揚げ、ハンバーグ、スパゲッティなどの人気メニューから、きんぴら、酢の物、筑前煮などの野菜中心のおかずまで、園内キッチンで調理する自慢の給食。

オンライン説明会開催中!

毎週水曜日10:30より
オンライン説明会を行っています。
ご興味をお持ちの方、お気軽にお問い合わせください。

◎ **イースト校（カトン）**
7 Seraya Lane　☎ **6348-4780**
◎ **ウエスト校（ジュロンイースト）**
1A International Business Park Road
#01-01/02/03　☎ **6777-2911**
www.eisintl.com　Email: staff@eisintl.com
FB: eis.int.preschool　※スクールバスあり。ご相談ください

ロケーション	イースト地区、ウエスト地区
対象年齢	満2歳〜6歳
入園料・保育料（月額）	登録料 $100、入園料 $1,200 保育料 イースト校 $1,550 ウエスト校 $1,650
保育時間	イースト校 9:00〜15:00 ウエスト校 9:00〜15:30
使用言語／学習言語	日本語、英語

CHATSWORTH PRESCHOOL @Clementi Woods

チャッツワース・プレスクール@クレメンティウッズ

森の中で駆け回り、自然から学ぶ日々 日本人保育士による日本語クラスも毎日楽しく!






1. みんな大好き、芝生の広場。2. 森にできた大きな水たまり。みんなで観察に行こう。3. 屋上菜園のお世話は園児のオシゴト。4. 自然光が降り注ぐ広々としたインドアプレグラ。

「チャッツワース・インターナショナルスクール」の提携校として昨年開園。シンガポールで唯一、国立公園内に園舎を構え、一歩出るとそこは森! 胸いっぱいに葉っぱと土の香りを吸い込み、毎日外遊びに出かけていくとか。フォレストスクールアプローチを取り入れ、自然遊びを学びにつなげ、探求心を養っていきます。英語と中国語でシンガポール教育省のNELを採用し、さらに日本人保育士の日本語クラスも毎日実施。新しい施設はピカピカで、大きな窓いっぱいに緑が広がります。屋上菜園、半屋内のプレグラ、バレエスタジオなど充実のファシリティも魅力です。

かおちゃんのママの声

光り豊かな、充実した設備でのびのびと遊び、学ぶことができる幼稚園。若い先生からベテラン先生までいらっしゃり、雰囲気もよく、厳しさと優しさのバランスの中で教育しているところがとても良いと思います。また、日本人先生による「日本語クラス」があり、英語、日本語とバランス良く学べている印象です。さらに園には併設されているカフェがあり、慣らし保育期間に、カフェでお茶をしながら待機可能。保護者にとっても良い環境だなと思います。



93A Clementi Rd
☎ 6270-6166(日本語可)
Email: enquiry@sdmchatsworth.sg
www.sdmchatsworth.sg

見学に行こう
※事前にお申し込みを日本語で対応可能です

ロケーション	ウエスト地区	対象年齢	18か月〜6歳
入園料・保育料(月額)	入園料 $300、保証金 $1,800(全日) $1,500(半日)、保育料 $1,500(全日)、$1,350(半日)		
保育時間	7:00〜19:00(半日は7:00〜13:00)	使用言語/学習言語	英語、日本語、中国語

●インファントケア(生後2か月〜17か月) $1,800(全日)、$1,500(半日) ※充実した乳児専用ルームを完備

Coco-Ro Learning House

ココロラーニングハウス

日本式の豊かな情操教育で"ココロを育てる" 個性を大切にする日英バイリンガル幼稚園

日本語+英語の2人担任制で『母語の確立』と『英語の基礎固め』をサポートします。日々の園生活では、日本式の躾と情操教育を行い、日本人としてのアイデンティティを養います。専任講師によるレッスンも充実しており、泥んこ遊びから始める陶芸や巨大お絵描きなどを体験します。また、広々としたホールや室内プレグラで思いっきり体を動かす体操の時間があります。四季折々の文化行事などを通し、物の見方、考え方、感じ方を広げ、のびのびと自己表現できる子どもを育みます。野菜たっぷり和食メインの給食も美味しいと評判です。

やまなかゆうたろうくんのママの声

渡星後はローカル園に数か月通っていましたが、次第に笑顔を見せることが減ったように感じ、転園を検討し始めました。そんな中、ココロを選んだのは、体験入園後に「ここに行きたい!」と本人が言ったことが決め手です。先生や友達との毎日の出来事を満面の笑顔で自慢げに話す姿を見ていると、ココロにして本当に良かったな、と日々安心しています。







1. 浴衣を着て夏祭り。季節の行事を通して、日本文化も学ぶ。2. 専任講師による体操の時間。幼児期に大切なバランス感覚など、体と脳の機能を養う。3. 小学校進学に向けてしっかりサポート。

20 Devonshire Rd #01-01/02
☎ 6736-1815
Email: info@coco-ro.org
www.coco-ro.org

ロケーション	サマセット・リバーバレー地区	対象年齢	満2歳〜6歳	保育時間	9:00〜15:00
入園料・保育料(月額)	登録料 $160、保育料 $680(週2クラス)、$1,150(週3クラス)、$1,680(週5クラス)				
全体園児数	110名	使用言語/学習言語	日本語、英語		

2022年度 新入園児募集中
入園・転園をご検討の方も、随時、ご相談ください
オンライン見学も可能です



Arts Junior Montessori Preschool

アーツジュニアモンテッソーリ・プレスクール

自分のペースで学ぶ本格モンテッソーリ教育
日英中3言語環境で"未来の国際人"を育成

日米でモンテッソーリ教育を学び、幼児教育30年の日本人園長が温かく見守るプレスクール。感覚、言語、文化、数の「遊び」を通して、経験から学ぶ体験を大切にするカリキュラムを実践。日英中の3言語が習得できるよう、ネイティブスピーカーの先生が在籍し、多文化に触れる機会が多いのも魅力です。専門講師が指導するヴァイオリンや体育などのエンリッチメントクラスはなんと追加料金ナシ。芸術や体育に特化したユニークなクラスで子ども達のやる気スイッチをON！ 多彩な経験から豊かな人間性を育みます。広〜い屋内プレグラで毎日たっぷり運動できる環境や、栄養満点の給食で、しっかりとした体づくりにも力を入れています。

エミリアちゃんのママの声



一人ひとりの個性や自主性を尊重して大らかに見守ってもらえるところが娘にはとても合っています。モンテッソーリ教育による自立のサポートで、身の回りのことやお手伝いも積極的にやってくれるように！ 中国語やヴァイオリンにも日常的に触れる環境なのでこれからが楽しみです。







1. 室内でも思いっきり遊べるプレグラ完備。2. 外のエコパークで外遊びも。3. 充実した学びの環境で、みんな思い思いの活動を。

11 Chang Charn Rd Shriro House #02-02
☎ 6272-1332／9185-8804(日本語可)
Email: info@artsjuniormontessori.com
www.artsjuniormontessori.com

PROMOTION
登園スクールバス無料
キャンペーン実施中
※年末までの新入園児対象、詳細はお問い合わせください

ピカソプログラム
対　　象：18か月〜40か月
保育時間：月〜金 9:00〜13:00
申 込 金：$500
月　　謝：$750(午前おやつ、ランチ含む)
※スクールバスアレンジ可

ロケーション	レッドヒル地区	対象年齢	18か月〜6歳
入園料・保育料(月額)	施設費、教材費、食事代、エンリッチメントクラスを含む学費は以下 登録料 $500、保証金 $1600 ※スクールバスのアレンジ可。バス代別途 保育料 週2日 $900〜 週5日 $1200(9:00〜15:00)／$1380(9:00〜16:30) 週6日 $1380〜$1450(7:00〜19:00) 降園バス：13:00、15:00、16:30、18:00　土曜日緊急預かり保育有り		
使用言語／学習言語	英語、日本語、中国語で学ぶトリリンガル教育		

The Growing Academy

日本人スタッフ常駐の療育センター
週2日〜5日で自由に通えるスクールセラピー

療育（発達支援）の開始は早いほど効果的と言われています。「The Growing Academy」では応用行動分析（ABA）に基づいて満2歳〜6歳のスクールセラピーを行い、発達に遅れのあるお子さんを専門家がしっかりケア。今年オープンしたイーストコースト校は、ショップハウスを改装し、アットホームな雰囲気が好評です。看護士であり、心理カウンセラーの資格も持つ村上さんが常駐し、日本語クラスが毎日行われているのも魅力的。7歳〜12歳の「放課後アクティビティ」や個人セラピーもあるので、詳細はお問い合わせを。



初回カウンセリング 無料
言葉の遅れ、癇癪、
目を合わせないなど
お子さんの不安をご相談ください
※日本語希望の方は村上さんが対応



日本の保育園で看護士の経験もある村上さん。



1. 野外アクティビティもあり、毎日楽しく通える。2. クラスメイトとの給食の時間。

◎ 166 East Coast Rd
☎ 9424-1961　www.thegrowingacademy.sg
※満2歳〜6歳のスクールセラピーのほかに
「プレイグループ(1歳〜2歳未満)」「放課後アクティビティ(7歳〜12歳)」「普通学校への編入準備クラス」「個人／グループセラピー」などもあり
日本語も対応の「ホームセラピー」は$75／60分
(1回2時間、週2回以上でお申し込みください)
● Upper Serangoon Rd、Mountbatten Rdにもあり

ロケーション	ポンゴール地区、イーストコースト地区	対象年齢	満2歳〜6歳
入園料・保育料(月額)	登録料 $250 保育料 週2日 $890(半日 $670)、週3日 $1,310(半日 $970)、 週5日 $1,850(半日 $1,370)		
使用言語／学習言語	ポンゴール校：英語　イーストコースト校：英語・日本語		





1.「こどもの日集会」など、日本の文化に触れる行事がたくさん。2. 日本スタイルの「入学式」や「始業式」で1年がスタート。

The Japanese Supplementary School,Singapore

シンガポール日本語補習授業校

国語力と日本人の心を育てる学校教育
保護者との協働こそ、学力向上のカギ

「海外生活の間に、子どもを英語環境で学習させたい、でも国語力が心配」という保護者の方は多いはず。ローカル校やインター校に通う日本国籍を有する小・中学生向け「日本語補習授業校」なら、日本の学習指導要領に準拠した国語教育が受けられます。文部科学省から派遣された校長の下、帰国後に日本国内の学校に編入した際にスムーズに適応できるよう学年相当の国語力を付けることを主な目的としています。また、日本の伝統文化や学校行事を通して日本人としてのアイデンティティを育成。年間40日程度、土曜日の3時間という限られた時間の中で1年分の範囲を学習します。そのため、家庭における保護者のサポートは不可欠です。「家庭は第二の教室であり、保護者は第二の担任です」を合言葉に、補習校は、宿題や毎日の音読、漢字練習など、本人の努力と共に、保護者の協力が必要な学校です。





3. デジタル教科書を活用した授業を展開中。4. オンラインによる遠隔授業の様子。

ココがポイント!

本校では昨年度よりデジタル教科書を導入し、対面授業のみならずCOVID-19感染防止規制下にあって行われる遠隔授業でも効果的に活用しています。

また、伝統文化に関する行事学習は、政府(MOE)の指導のもと、規制内で参加者の安全を確保しながら実施し、日本の伝統文化を学ぶ機会を大切にしています。

目標

子どもたちのため、保護者のため、先生方のための補習授業校に
児童生徒は「補習校で学んで良かった」(楽しい学校、来たくなる学校)
保護者は　「補習校にあずけて良かった」(安全、安心の学校)
先生方は　「補習校で働いて良かった」(風通しの良い職場, 研修の充実)



熊谷校長先生

編入学をご希望の方
詳細はWEBをご覧ください

95 Clementi Rd(日本人学校クレメンティ校3階)　☎ 6777-5560
事務業務取扱時間 火～金 10:00～16:00、土 10:00～17:00　事務業務の休業日 日・月・祝
Email: hoshuko@jss.edu.sg　www.jss.edu.sg

教員募集中!
大切なのは"熱意"と"ボランティア精神"

未経験者も大歓迎!

教員応募・お問い合わせ
www.jss.edu.sg/p2109

原点は「お母さんによる手作り授業」。その心は現在も受け継がれ、保護者やボランティアの方が職員の半数を占めています。教員免許や指導経験の有無に限らず、教育に興味がある方なら未経験でも大歓迎。お子さんの授業中にボランティアから始め、副担任、担任へとステップアップされた保護者の方も。クラス内でのトラブルは校長先生が積極的に支援、担任は授業に集中できるので安心です。研修や各種サポートプランも充実。多くの教員が集まれば、より良い学習環境が整います。





5.文科省派遣校長による教員研修。6. デジタル教科書の研修。

仕事内容

土曜日の午後(12:30～16:30)、年間40日程度
学習指導要領に基づく国語科指導

こんな方はぜひ

当地の永住権所持または長期で勤務可能な方で、教員免許のある方、家庭教師や塾で指導経験のある方、教員免許や指導経験はないが教育に関わる仕事に興味がある方

サポートプラン

- 教員用教材・教具の貸与
- 各種教員研修
- 担任サポート手当
  (シッターや介護などの有償サービス費用を一定額支給)


先生の手厚いサポートが自慢、コードでストーリーを作成する4〜6歳児向けのクラス。

Coding Lab

4歳から学べる注目度大のプログラミング教室
楽しくオリジナルゲームを作りながら学ぼう

素晴らしいプログラミングの世界への第一歩をぜひ「Coding Lab」で! 当校は「Best Coding カリキュラム」を受賞しており、経験豊富で実力のある講師陣が生徒たちを全力でサポートします。コミュニケーションを大切にした少人数制で、楽しくしっかり学べるのも嬉しいポイント。週ごとのオンラインクラスはもちろんのこと、教室でのレッスンも開催中です。年齢別に構成されたクラスはどれも内容が充実していて満足度◎。プログラミングを学ぶことで、子どもたちの論理的に考える力、問題解決力や集中力を養い、未来を先取りできる能力を伸ばしていきましょう。

ママの声

娘がScratch1コースに参加!
娘の英語力が心配でしたが、先生やスタッフの方々の手厚いサポートもあって、きちんとプロジェクトを終えることができました。一番感動したのは、娘が何か問題に直面した時、先生がしっかり寄り添ってサポートしてくださったことと、娘がやりたい!ということを調べ、一緒に挑戦してくださったことです。娘にとってはこれがとても斬新な経験となりました。


独自のゲームを作り上げていく7〜９歳対象のクラス。すごい集中力!

◎ **Parkway Parade校**
80 Marine Parade Rd #10-06

◎ **Bukit Timah校**
9 King Albert Park
#02-21KAP Mall

☎ **6528-2282**（2校共通）
www.codinglab.com.sg
※オンラインクラスもあります
※東京校でも同じカリキュラムを英語で提供
本帰国後も継続可能です

PROMOTION

早期お申し込み特典に加えて、コース受講料 **6％OFF**
※ WEBにてクーポンコード「PARTI6」を入力　※12月末まで



アプリを作るクラス（10〜12歳対象）やPythonプログラミングを学べるクラス（10〜18歳対象）もある。

スーパーメディア 草莽塾

マンツーマン授業で無理せず伸ばす
“勉強のお医者さん”が志望校合格をサポート

オンラインのマンツーマン指導で、中学、高校、大学受験に強い「スーパーメディア 草莽塾」。実績のある講師が“勉強のお医者さん”として、成績が伸び悩むお子さんをバックアップ。「マッサージにツボがあるように、勉強にもツボがあるんです」と主任講師。シンガポールの日本人中学校における定期考査のフォローアップも好評で、9月からレギュラー会員を若干名募集中（平均月謝$300）。オンライン授業は、世界中どこからでも参加可能です。大学の合格実績は、東大の医学部および経済学部、浜松医科大の医学部、帯広畜産大の獣医学部など。早稲田渋谷シンガポール校への受験生は全員合格を継続中です。

PROMOTION

60分のオンライン体験授業 **無料**
※9月末まで
※全学年・全学科対象　※QRコードよりお問い合わせください

NOAレベルの昼間のマンツーマン授業 **50％OFF**
※シンガポールでは学校に在籍していなくても
小中高レベルが認定されて大学に入学できる教育サービスがあり
そのフォローを行っています
※QRコードよりお申し込みください


☎ 81-80-8476-0436（日本）

Zoomを使ったマンツーマン授業。

・番外編・
ママのお稽古

Liu Xiang Tea Craft

留香茶藝学院・リュウシャンチャゲイ学院

今なら体験半額！

中国茶の奥深い世界を覗いてみませんか？ 心と体に効くお茶で、日々の暮らしをより豊かに



気さくでお茶目な李先生は、中国伝統を現代風にアレンジした優雅な手前の「留香流」宗師。

創立31年、子どもから大人まで誰でも茶芸を楽しめる「留香茶芸学院」。創立者である李先生は、シンガポール代表として世界的な茶芸イベントに出席し、シンガポール茶芸を世界へ深く広めてきました。お稽古では講義やお手前を通して、お茶の起源、効能、淹れ方、茶席のディスプレイなどを日本語で丁寧に指導してくれます。女子力高めな李先生の手作りおやつ、毎回違う茶葉や茶道具が楽しく、中国茶の計り知れない豊かな香りになんとも心癒されますよ。コロナ禍で海外講演がない今こそ、李先生の指導を直接受けられるチャンス。あなたも、今だけの半額クーポンでお得に本格体験してみて。



お稽古は和気あいあいとした雰囲気で、小さなお子さま連れのお母さんも。

308 River Valley Rd #01-05 Oxley Edge ☎ 9225-8953
9:30〜17:00 無休 Email: liuxiangteacraft@gmail.com
www.liuxiangtea.sg FB: LiuxiangTeaCraft

① 親子茶芸コース 1回 $75（2名分）
② 基礎茶芸コース 講義5回＋お点前
6回以上 $720（個人レッスン）／$430（2名以上）
茶の起源、茶道具の紹介、茶葉の分類、
茶の保存、茶の淹れ方、茶芸とは？
③ 初級茶芸コース 講義＋お点前
全12回 $1,088（個人レッスン）／$680（2名以上）
※修了証書と茶巾を含む
基礎茶芸の内容＋茶の製造、濃茶を淹れる時の三大要素、茶の選び方
※中級、上級、指導老師コースもあり

ライターKが教室見学してきました

ズラリと並ぶ奥ゆかしい茶器や中国家具が、なんだか懐かしい気持ちにさせます。かしこまった雰囲気かと思いきや、ママに付いてきた男の子を李先生があやす場面もあり、ほどよくくだけた和やかな空気でした。お稽古に取り組む生徒さんのイキイキとした表情がとても印象的でした。

PROMOTION

体験コース **50%OFFクーポン $25**（通常$50／90分）
※クーポンをご持参ください ※9月末まで

● 桂花紅茶 50g ………… **$4.80**（通常$6）
● 鉄観音茶 40g ………… **$4.80**（通常$6）





1. 移転したばかりの新しい教室。門下生が世界各地で教室を開いているため、離星後も長く続けられるお稽古。
2. 奥ゆかしい急須や茶器、各種茶葉は購入可能。留香で学ぶ生徒は割引あり。

・番外編・
ママのお稽古

CRAFTS BEAUTIFUL

シンガポールの思い出作りやプレゼントに 立体感あふれる「シャドーボックス」を作ろう

17世紀発祥のシャドーボックス（正式名はペーパートール）は、まさに美しい立体アートの結晶。複数枚の同じ絵柄の紙をパーツに切り分け、それぞれ曲げたり丸めたりして立体感をつけ、何層にも重ね奥行を出していきます。最後にニスを塗って加工することで陶器のように艶やかな出来上がりとなって感動！ 講師のジェニー先生は3Dアートに魅せられて作り続けること20年のプロ。作品は主にプラナカンモチーフや、当地のアイコン的景色などで、シンガポールの良い思い出に。お土産にするもよし、飾るもよし、自分だけの作品を黙々と作る有意義な時間を過ごしませんか？

1. プラナカン食器、食べ物とタイルをモチーフにした鮮やかな作品たち。2. シンガポールに多くある橋の一つ、Cavenagh Bridgeのアート。



営業Uが体験してきました！

不器用な私にできるのか？と最初は心配でしたが、素敵な作品が完成したときはとても嬉しかったです。日本へ帰国する友人にプレゼントしたら、シンガポールならではの作品なのでとても喜んでもらえました！ 他のことを考えず集中する時間を持てたのも良かったです。脳内リフレッシュできるので、ストレス解消にもなるはずですよ。



Serviced Office @Park Avenue Clemenceau
81A Clemenceau Ave #05-18 UE Square
（Fort Canning駅徒歩2分、パークアベニュー側のエントランスから入る）
☎ 9628-6847 レッスン日時：火・水・金 10:00〜12:00
Email: jennykhoo@craftsbeautiful.com.sg
www.craftsbeautiful.com.sg
Instagram: crafts_beautiful_workshops
https://www.facebook.com/Workshops.sg

● クラスの流れはレベル順に、
トライアルクラス→ビギナークラス→中級クラス→上級クラス→インストラクターコースまであります
● ホリデープログラム（5歳以上、デコパージュ、スクラップブックなど）も有り。詳しくはお問い合わせください



PROMOTION

① ペーパートールトライアルコース ………… **$38**（2回レッスン／各2時間）
※写真のマーライオンの作品を制作。背景には新しいバティック柄の印刷紙を使用
材料費・フレームは含まれますが、工具は貸し出し（無料）となります
※トライアルは一度のみ可。以降は工具を購入の上、クラスにご参加ください

② ペーパートールビギナークラス … **$135**（通常$150、2回レッスン／各2時間）
※写真の工具セット、材料費、シンプルな絵1セット込みのお得なクラス

※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと





・番外編・
ママのお稽古

COLEMAN COLLEGE

日常会話レベルの英語から今こそステップアップ！ 資格、実力ともに素晴らしい講師陣のもとで学ぼう

1987年の創立以来、ビギナークラスからビジネスマネージメントコースまで、様々なカリキュラムを展開し続けている「コールマンカレッジ」。オススメは「Speak English 9」のコース。このコース終了後には卒業証明書を授与されるので英語力に自信がつくこと間違いなしです。講師陣はカナダや米国など多国籍で、ケンブリッジ認定英語講師の資格を有する実力派揃い。時事ネタや面白いトピックを取り上げるレッスンに夢中になれるから、英語の勉強をしているという感覚から解き放たれて、英語を純粋に楽しめようになるはず。プロモーションを使って、ぜひこの機会にトライしてみては？

「EduTrust」認定、ハイレベルの教育が受けられる！



NUS卒、マレーシア人のZee先生は元CA。
生徒への気配りと丁寧な指導で人気講師。

生徒のゆきさんの声

アットホームな雰囲気で、すぐにクラスに馴染むことができました。小さなことでも気軽に先生に質問でき、疑問を残すことなく次に進めます。先生やクラスメイトとの英語での会話は、視野が広がりとても楽しいです！

日本人主婦にも人気！



世界各地で講師を務めてきたカナダ出身のクレグ先生。

1 Coleman St #04-37 The Adelphi (City Hall駅5分)
☎ **8754-5610** (9:00〜18:00)
Email: liquan@colemancollege.edu.sg (日本語可)
www.colemancollege.edu.sg
FB: officialcolemancollege
Instagram: officialcolemancollege

PROMOTION

① 12週コース以上の申し込みで
10%OFF & 登録費無料（通常$998〜）
さらに振替レッスン回数をアップグレード
※新規のみ、9月末までの申し込みの方
※詳細はお問い合わせください

② PARTI 読者限定
レッスン1週間 無料
※12週間以上登録の場合
※9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

人気の英語コース

- SPEAK ENGLISH 4（週2回 火・木／1回2時間）
  4週コース $508、8週コース $838、
  12週コース $998、24週コース $1,608
- SPEAK ENGLISH 6（週2回 火・木／1回3時間）
  4週コース $768、8週コース $1,228、
  12週コース $1,468、24週コース $2,358
- SPEAK ENGLISH 9（週3回 月・水・金／1回3時間）
  4週コース $1,038、8週コース $1,648、
  12週コース $1,998、24週コース $3,168

※レベルに応じてレッスン開始時間が変わります



フレンドリーなスタッフが受付でお出迎え
※本誌掲載のためにマスクを外して撮影しています
通常は講師・生徒ともにマスクを着用しています

Babies Bellies

日本人ママさんの口コミ評価バツグン！ 産前＆産後に癒しのジャワニーズマッサージ

一番人気は「ジャムウ産後マッサージ」。インドネシア伝統の植物由来ジャムウを用いたボディケア。施術の最後にさらしを巻いて、お腹をサイズダウン。





本格ジャワニーズの「出張・産後マッサージ」をおうちで受けられるのは、シンガポール出産ならではの特権。出産直後、疲れたママの体と心をほぐし、たるんだお腹や開いてしまった骨盤を早期にケアできるとあって、日本人ママの間でも大人気です。とくに「Babies Bellies」は有資格の熟練セラピストのみを採用し、信頼度◎。サロンにて定期的なトレーニングも行い、質の高いインドネシア伝統のマッサージを提供中です。大きなお腹を抱えて腰痛などに悩む妊婦さん用マッサージもありますよ。自宅出張は予約スロットに限りがあるので、早めに連絡が吉。

◎ **Novena店**
10 Sinaran Drive Square 2 #04-39 to 44
(Novena駅2分)
◎ **KAP Residences店**
9 King Albert Park #01-17 KAP Residences
☎ **6356-6623**
産後予約専用 ☎ **6296-7198**　ホットライン ☎ **9228-6372**
10:30〜21:30　www.babiesbellies.sg
※出張サービス 交通費として ＋$10〜20（産後マッサージのみ）
※サロンで施術を受けることも可能です



産前マッサージは、妊婦さんが最もラクな体勢で行い、癒したい部位を重点的に。

PROMOTION

産前マッサージ（PRE-NATAL MASSAGE）**$48**（通常$68／60分）
※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

オススメメニュー

ジャムウ産後マッサージ（JAMU POST NATAL MASSAGE）
- トライアル ………… $100（60分）
- パッケージ ………… $345〜$1,410
  例：ベーシック5日間コース ………… $345（1回$69／60分）

※7日間、10日間のコースもあり
※ハーバルボールセラピーやGanggang（膣ケア）などを組み合わせたパッケージもあり

BEAUTY
特集

運命のベストケアに出合う

自分史上最高の効果を感じられる肌・髪ケアがきっと見つかる
ビューティー特集。その出合いが未来の肌と髪も変えるはず！



頬にあった日光性角化症が1度の施術でキレイに。

TM Medical Aesthetics

高満足度「ピコシュアレーザー」でシミを撲滅
さらに新導入「クラリティツイン」で小顔に！

partiリーダーズきっての美肌の持ち主、Erinaさんも体験取材後、その威力に惚れ込んでリピート中という「ピコシュアレーザー」。シミ改善のほか、ハリ艶UPにも効果的。この度、「TMメディカル」ではさらに新たな医療用レーザー「クラリティツイン」が導入され、美肌治療がパワーアップ！たるみの気になるお肌をググッと引き上げて小顔に。2種のレーザーを同日施術で受けると、圧倒的な若返りを実感できるはず。こちら、日系美容クリニックとあって、カウンセリングに日本語通訳も対応可能。納得して治療を開始できますよ。良心的な価格帯も高ポイントです。



ピコシュアレーザー

レーザーの照射時間を極限まで短くすることで皮膚への熱ダメージが少なく衝撃波で色素（シミ、そばかす、色素性病変など）を粉砕。真皮層に働きかけ、コラーゲンなどを生成してシワや毛穴、くすみも改善。当日赤みが多少出るが、ダウンタイムはほぼナシ。

10 Sinaran Drive #11-34 Novena Medical Centre（Novena駅直結）
☎ 8892-9320　月～金10:00～22:00　土10:00～18:00、日10:00～15:00
http://tmmedicalaesthetics.com　Instagram: tmmedicalaesthetics
※日本人通訳をご希望の方は予約の際にお伝えください

特別キャンペーン

- クラリティツイン顔全体 …… $288
- ピコシュアレーザー顔全体 …… $480
- ピコシュアレーザー顔全体と首 …… $560
- HIFU顔全体 …… $544
- 医療用レーザー脱毛 …… $100～

※部位によって値段が異なります

＼賢いチョイス！／

パッケージ5回セット

- ピコシュアレーザー顔全体 …… $2,160
- ピコシュアレーザー顔全体と首 …… $2,520
- HIFU顔全体 …… $2,448

※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと
※その他の価格はお問い合わせください

＼NEW／



クラリティツイン

リフトアップをはじめ、毛穴、小ジワなど、エイジングによるお悩みをマルチに解決する最新鋭の医療用レーザー。刺激が少なく、痛みに敏感な方にもオススメ。脱毛も可能。

1


2


1. 当地の有名クリニックで実績を積んだ女医のメイヴィス先生が丁寧に診察。医療カメラによる分析で、シミの分布が明らかに！ 2. たるみを劇的に改善する「医療用HIFU」や、少ない回数で効果を実感できる「医療用レーザー脱毛」も揃う。

VOX AVEDA SALON SPA STORE

植物エッセンスのチカラで目指せヘルシー美人♡
ナチュラルなケアで地球にも自分にも優しく

雰囲気を変えたくても、結局いつも同じような髪色に……。そんなときは、米国オーガニックブランド「AVEDA」のヘアカラーを試してみては？髪や頭皮に負担の少ない天然由来成分だから、ダメージレスで優しい髪色に。「ペボニア」のプロダクトを用いたフェイシャルは、凄技ハンドマッサージで血行を促進、ワントーンアップの美肌＆小顔へ導きます。また、心身の集中ケアには「サウンドセラピー」がオススメ。髪、フェイシャル、ボディからマインドまで、「VOX」でまるごとトータルケアが叶います。



ペボニア
オーガニックカスタマイズフェイシャル

人気ブランド「ペボニア」を用いたフェイシャルは、自然由来成分ながらしっかりとした効果を実感。植物や果物の香りに癒されながら、YUKARIさんのゴッドハンドでピカピカお肌に。



AVEDAボタニカルスカルプスパ

頭皮の浄化と保湿を叶えてくれる人気メニュー。生命力溢れる植物エッセンスで、抜け毛や薄毛を予防、美髪の育つ土台を整える。入念な頭皮マッサージで身体も心もリラックス。



AVEDAカスタマイズヘアカラー

ダメージを少なく、健康な髪を保ったまま理想の髪色へ。日本人スタイリストのKIMIEさんが一人ひとりにあった髪色を提案してくれるので、相談や希望もお気軽に。

PROMOTION

〈ヘア〉
① AVEDA カスタマイズヘアカラー …… $120～150（通常$170～240）
② ヘアカット …… $80（通常$95）
③ AVEDA ボタニカルスカルプスパ …… $95（通常$120）
〈フェイシャル〉
④ペボニア オーガニックカスタマイズフェイシャル …… $75（通常$95／60分）
〈ボディ〉
① サウンドセラピー チベティアンシンギングボール … $75（通常$135／60分）
※初回のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

111A Killiney Rd（Somerset駅出口A5分）
☎ 6235-0700／8518-0736（日本語専用・SMSのみ）
10:30～20:30（土日祝は19:30まで）　www.voxstudio.co　FB: voxsalonspa



－40℃の低温で幹細胞を急速冷凍して鮮度をキープ。

エイジングケアの核となる成長因子を含む「羊水幹細胞」をはじめとする5種類のヒト幹細胞培養液を使用。針のない水光注射のような高速ジェットエアー導入マシンで、有効成分を真皮層まで届ける。小顔マッサージをしてから、幹細胞を導入することで小顔をしっかり定着。シミ（肝斑含む）、しわ、毛穴、たるみ、ニキビ、アトピーなどにも効く。

強力アンチエイジング

凍結乾燥ヒト幹細胞培養液・高速ジェットエアー導入「ACトリートメント」

ALLUMERのセラピストさんに聞きました！
幹細胞Q＆A

Q1
幹細胞はどうしてお肌の若返りに効くの？

シミ、しわ、たるみなどのエイジングサインは、加齢とともに「成長因子」が減少して起こるもの。幹細胞は、数百種類もの「成長因子」を含有！　幹細胞ケアで「成長因子」を補うことで肌力を上げ、若返りを実現します。



Q2
いま、最も注目の幹細胞は？

幹細胞は、ヒトや植物など、さまざまな種類があります。ALLUMERが注目しているのは、日本メーカー「リアボーテ」が世界初で開発した「LPS化幹細胞」。通常の幹細胞の20〜120倍の効果があるとも言われています。

Q3
「LPS化幹細胞」の働きとは？

「LPS」とは2011年にノーベル生理学賞を受賞した自然免疫にかかわる糖脂質のこと。その「LPS」を幹細胞に付与したものが「LPS化幹細胞」。LPS化することで成分が本来持つ力を活性化し、幹細胞の底力を発揮できるようになるのです！

Q4
美容に効く「LPS化幹細胞」の代表選手は？

- **LPS化ヒト骨髄幹細胞培養液**
  免疫系アプローチのトップランナー。80種以上の「成長因子」を含む骨髄幹細胞をLPS化することで、高い抗炎症、抗アレルギー作用を実現。
- **LPS化ヒト表皮幹細胞培養液**
  表皮の発育を強化し、インナードライの改善、アトピーや紫外線による皮膚ダメージの低減などに作用。80種以上の「成長因子」を含む。

頂点を極めるフェイシャル×ホームケア

サロンNo.1コスメ

日本発「リアボーテ・クレアスキン」



リムーバー
$105
▶ 特別価格 $75／150ml
シミ、しわ、くすみをケア＆予防する美容液のようなクレンジング。



ファインウォッシュ
$105
▶ 特別価格 $75／150ml
肌を白く滑らかに整えるアンチエイジング洗顔料。くすみの原因となるメラニンを含む角質ケアも可能。



ローション
$160
▶ 特別価格 $110／40ml
表皮と真皮をつなぐメッセンジャー成長因子を強化。キメ密度の高い滑らか肌へ。



ステムクリーム
$270 ▶ 特別価格 $185／30g
乾燥によるシワ、くすみ、シミを低減させるアンチエイジングクリーム。美白効果も高い。



セラム
$310 ▶ 特別価格 $215／40ml
メラノサイトにアプローチする神経幹細胞培養液を高密度に配合。シミ、肝斑に効果的。

ホームケアにも幹細胞を導入して美肌力UP

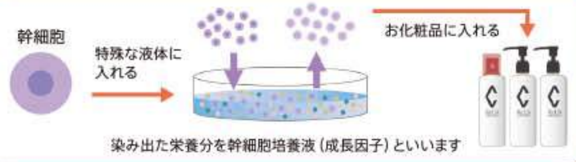
最大7種のヒト幹細胞培養液と11種の植物幹細胞、さらにLPS化幹細胞4種を配合した濃密なフォーミュラで、エイジング肌を徹底ケア。ほぼ100％有効成分でできており、肌質改善にも◎。**今なら2点以上購入で特別価格に！**日本とほぼ同じプライスで買えるチャンス！

使用方法はサロンにて
ハンドプレスで入れ込むなどコツもお伝えします！

トラブル根治特化型スキンケアシリーズ「グランスキン」も要チェック！こちらも特別価格でオトクに。詳しくはお問い合わせください。



幹細胞コスメのできるまで



強力アンチエイジング **幹細胞ハーブトリートメント**

ヒトそして植物の幹細胞、植物原末＆エキス類、生ミネラルを配合し、軽く擦り込み＆ハンドプレスで導入。表皮細胞の生まれ変わりを促し、不要なものを垢として排出。1週間後のアフターケア・フェイシャルがセットになり、丁寧なマッサージと保湿で別人級の艶肌へ。

肌力底上げ **クイーンフィトセルトリートメント**

幹細胞、国内産キャビア、III型コラーゲン、水素などを効果的に組み合わせ、肌の基礎体力をアップ。どんな美容法でも蘇らなかったエイジング肌もみるみる元気に。ベビープロテインをナノ化したクリームで、デコルテ・背面から首へかけてじっくりマッサージ。



カミツレ、クロレラなどのハーブを低温粉砕法で成分を壊さずに微粒子化。



幹細胞コスメを牽引する「リアボーテ」のプロダクトを使用！ ALLUMERの幹細胞フェイシャル TOP5





幹細胞はじめての方 **レストセルトリートメント**

紫外線やアレルギーのダメージなどで疲れた肌を休ませてくれるフェイシャル。植物幹細胞培養液が持つ免疫力と、フリーズドライ処方のLPSが優しくお肌を鎮静化。日焼け、ニキビ、敏感肌、しわ、くすみなどを改善。

リフトアップ・小顔 **タラソセルアクティブトリートメント**

リンパ管の流れをスムーズにするヒト幹細胞培養液を配合した美容液を用い、強めのハンドマッサージで顔はもちろん、肩まわりまでコリを解消。くすみ、むくみを改善してスッキリ小顔。不死の花のLPS化幹細胞を用いた贅沢マスクで潤いもたっぷり。

羨望の艶肌へ！幹細胞サイエンスの

ALLUMER

祝5周年！美容賢者が愛してやまない一流セラピストの技と先端テクノロジー

多彩な幹細胞フェイシャルをはじめ、インディバやキャビテーションなどのボディメニューも充実し、最新美容を展開する「アリュメール」。日本の本店は2003年に誕生し、当地上陸は5年前。一流の日本人セラピストが丁寧にカウンセリングを行い、施術内容を一人ひとりカスタマイズ。着実に美肌に導くと、美容感度の高い女性たちから絶賛されています。9月はアニバーサリーを記念して、人気の幹細胞フェイシャルがオトクに！さらに幹細胞コスメも前代未聞のプロモーション価格で登場。サロン＆ホームケアの併用は美肌への一番の早道、ぜひこの機会にトライして。

10A Bukit Pasoh Rd（Outram Park駅 H出口3分）
☎ **6254-4096／8876-8770**（SMS／WhatsApp、日本語可）
Email: info.sg@allumer.jp
10:00〜19:00（月曜は18:00まで） 日休
www.allumer.jp/sg FB: Allumer Singapore
Instagram: allumer.sg LINE: @uuv6223v（日本語可）
※施術中は電話に出られないことがあるので、SMS等でのご予約をお勧めします
※2回目のワクチン接種より2週間経過された方のみ
フェイシャルトリートメントの施術が可能となります



PROMOTION

〈ホームケア〉

● 「リアボーテ・クレアスキン」
基本5点セット（リムーバー、洗顔、ローション、セラム、クリーム）…… **$600**（通常$950）
※クレアスキン、グランスキン両シリーズの単品での特別価格もご用意

〈フェイシャル〉

❶ ACトリートメント
フェイシャル…… **$300**（通常$400／90分）
フェイシャル＆目元口元…… **$350**（通常$450／100分）
フェイシャル＆目元口元＆頭皮…… **$400**（通常$570／140分）
❷ クイーンフィトセルトリートメント…… **$200**（通常$260／80分）

〈フェイシャル・パッケージ〉

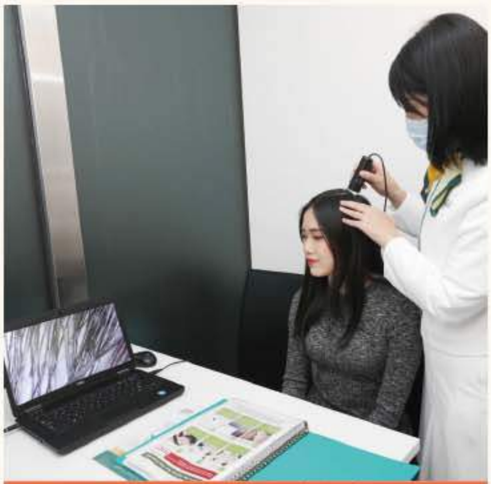
❸ シグネチャーブライトニング小顔フェイシャル 3回…… **$420**（通常$510／80分）
❹ クイーンフィトセルトリートメント 3回…… **$590**（通常$780／80分）

〈ボディ・まつ毛・ネイル〉

❺ ヨモギ蒸し30分＋ボディマッサージ60分…… **$170**（通常$210）
❻ ヨモギ蒸し30分＋ボディマッサージ90分…… **$220**（通常$270）
❼ シングルラッシュ 120本…… **$70**（通常$120）
❽ シングルラッシュ付け放題…… **$90**（通常$130）
❾ ボリュームラッシュ ナチュラル…… **$100**（通常$140）
エレガンス…… **$120**（通常$170）
❿ まつ毛のパッケージ購入の方
幹細胞まつ毛美容液…… **$100**（通常$140）
⓫ ハンドデザインネイル（他店オフ込）…… **$100**（通常$150）
⓬ フットデザインネイル（他店オフ込）…… **$100**（通常$150）
※①②⑤⑥は期間中何度でも、それ以外は初回のみ
※9月末まで、「パルティを見た」とひとこと

JHGC by Aderans

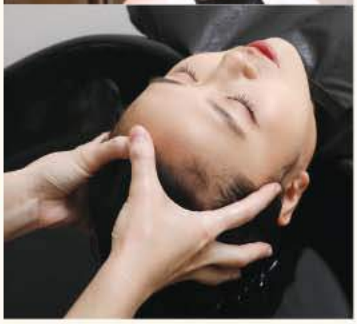
日本で開発された最先端プロダクトと卓越した技術で頭皮環境を整える



育毛スカルプトリートメント

スカルプチェックのあと、毛母細胞を活性化し、毛髪の成長を促す頭皮ケア剤を塗布して、遠赤外線スチームで毛穴に詰まった皮脂を浮かせて頭皮環境を整える。さらに、セラピストの手技による「揉み出し」で極上の時間を堪能。アミノ酸を使ったシャンプーやオゾン赤外線による頭皮の殺菌など、頭皮に良いことを詰め込んだメニュー。





第一印象を決定づける髪は、ふさふさ、ツヤツヤを保ちたいものですね。「元気がなくなってきたかも」「思ったような髪型にならなくなってきた」と思ったら迷わず専門サロンでベストケアを。日本で長年頭髪の悩みに取り組んできたアデランスによる「JHGC」では、髪のスペシャリストによる「育毛スカルプトリートメント」が男女を問わず人気です。頭皮環境をチェックしたうえで、日本のラボで開発された最先端のプロダクトを使用して、細胞レベルから毛根を元気にしてくれます。ドライヤーなど充実のセルフケア用品で、自宅でのデイリーケアもバッチリ。

PROMOTION

① 育毛スカルプトリートメント
1回 ………………… **$58**(通常$160.50)
2回セット ………………… **$89**(通常$321)
② 数量限定!
LED FLEX(通常$888) &LEDドライヤー(通常$595)
………………… **10%OFF**
※11月末まで、「パルティを見た」とひとこと







1. プラズマクラスター×LEDドライヤーはSHARPとアデランスの共同開発。2. 最新プロダクトのLED FLEXで発毛を促す(帽子は付属品ではありません)。3. 店内には清潔感のある個別ブースが。

1 Scotts Rd Shaw Centre #04-15/16(Orchard駅3分)
☎ **9197-9887**(スカルプ専用WhatsApp)
☎ **9726-5861**(日本語お問い合わせ)
11:00～21:00(土日祝は18:00まで)
www.jhgc.sg
Instagram: japanhairgrowth

KANSHA HAIR DESIGN

髪に貯水、潤い続ける「サイエンスアクア」キレイなツヤ感が、清潔感や女らしさを引き出す

美しい髪は人を惹きつけます。誰もが振り返るサラツヤヘアを、あなたも手に入れたいと思いませんか。「カンシャ」には様々なヘアケアが揃い、なかでも日本発「サイエンスアクア」はダントツ人気。従来のトリートメントの固定概念を覆すようなサラッサラな仕上がりに、みな驚きを隠せません。髪に必要な脂質系アミノ酸を、内部まで浸透させ閉じ込める新発想のテクノロジーで、〝髪のヒアルロン酸注入〟とも言われているそう。施術後はスルンと滑らかで、強さみなぎる、輝きあふれるツヤ髪が手に入ります。ハイダメージの髪ほど効果を実感できますよ。幸せすぎるその手触り、ぜひご体感あれ。



S-AQUA／サイエンスアクア

最先端の髪再生技術。ヒト由来の細胞成分が傷んだ隙間に入り込み、髪そのものを再生。化学薬品不使用で、敏感肌・妊婦さんにも安心。効果は約1か月、回数を重ねるごとに輝き&持続効果がUP。

402 Orchard Rd #05-25 Delfi Orchard(Orchard駅10分)
☎ **6733-0331**(日本語可) ／**9711-9295**(日本語SMS可)
10:00～20:00(最終受付19:00)、土日祝は19:00まで(最終受付18:00)　月休
LINE: kanshasg　www.kanshahair.sg　FB: KANSHAhairdesign from Japan
※Free Wi-Fiあり　※スタイリスト募集(フルタイム・パートタイム)

PROMOTION

❶ 全ケミカルメニュー ………………… **30%OFF**
カラー、マニキュア $70～(通常$100～)、
パーマ $98～(通常$140～)、デジタルパーマ $154～(通常$220～)、
ストレートパーマ $175～(通常$250～)、ストレートカール $231(通常$330)
❷ viegeスキャルプトリートメント ………………… **50%OFF $40**
❸ TOKIOトリートメント ………………… **20%OFF $96～**(通常$120～150)
❹ カットのみ ………………… **20%OFF**(通常$80～100)
❺ サイエンスアクア ………………… **20%OFF**(通常$230～250)
※ケミカル単品の場合はシャンプー&ブロー $30が別途かかります
※①～④は新規のみ、⑤は新規・既存ともに可　※9月末まで、「パルティを見た」とひとこと







1. 野菜エキスで地肌を優しくケアする「viegeスキャルプトリートメント」は、ボリューム感が欲しい細毛の方に。2. ケラチンタンパク質を補い、毛髪強度が140%回復する「TOKIOトリートメント」も根強い人気。3. 英国ヴィダルサスーン卒のオーナーMatsunagaさん、綺麗ショートや男性カットが得意なMegumiさん。

AMELIA Private Beauty Salon

医学的エビデンスのある「再生因子」を使用 次世代ハーブトリートメントで憧れの"陶器肌"へ

今年オープンしたばかりの1日3名限定、究極のプライベートサロン「アメリア」。整形級の若返りが実感できると日本で人気の次世代ハーブ「陶肌トリートメント」を、当地で唯一体験できるとあって、美容ツウの間で早くも注目の的に。医療研究から生まれた再生因子など、最先端の有効成分を用いてシミやたるみを劇的に改善します。カウンセリングはソファでくつろぎながら。自身も敏感肌で悩み、このトリートメントに救われたというセラピストのAsukaさんが丁寧に対応してくれます。超音波マシン「V-lift」のメニューもあり、ハーブとの合わせ技も好評。





次世代ハーブ「陶肌トリートメント」

有名サロン「銀座ロッソ」が手掛ける痛み・赤み・剥離ナシのハーブピーリング。幹細胞を培養する過程で放出される世界特許再生因子、植物エキス、酵母成分などを肌に送り込み、独自の陶肌パウダー（太古の砂や植物成分）でマッサージすることで皮膚細胞を活性化。

1日3組限定なので自分だけの贅沢な空間で極上のリラックス♡ 泡の中に漂っているような「お布団洗顔」はそれだけでお肌がツルッとなって驚き。陶肌パウダーは角質層に浸透して、肌に活力が出る→ターンオーバーが整う→肌悩みを根本から解決！ パウダーを優しく肌にスリスリされるのは気持ちよく、終わった後は血色UP。悩みだった鼻の黒ずみがつるんとキレイになって1回でこの効果にはビックリ&感動でした！

Erinaさん（在星16年／erina_yamaga_singapore）

partiリーダーズ Erinaさんが体験！





1. 陶肌トリートメントは小鼻の黒ずみにも効果テキメン！ 2. 施術後は厳選ハーブティーでリラックス。

21 Marina Way #27-05 Marina One Residences
☎ 8480-7145（WhatsApp）
※施術中は電話に出られないのでテキストのみ
●お子さま連れOK! ソファでお待ちいただけます

MENU

陶肌トリートメント
- トライアルコース………… $250
  2種のオプションから選択
  VCFリキッド（毛穴、くすみ、ニキビ）またはローズブースター（シワ）
  ※再生因子成分は含まれません。オプションで追加可能
- シグネチャーコース………… $400
  ※再生因子のオプション含む。お得な回数券あり

POINT D' BEAUTE

「シミ・ホクロ除去」と「集中アイケア」2大人気メニューで、老け見えSTOP!

マスクを外した顔を鏡で見て、ふと気になるホクロやシミはありませんか？ シミ・ホクロの除去なら美容サロン「ポワン・ド・ボーテ」にお任せ！　日本製マシンを用いて丁寧に施術してくれるので安心。この道28年の熟練セラピストがじっくりカウンセリングをしてから、肌質に応じたプランをご提案します。そしてもうひとつのオススメはアイケア。プロモーションのアイケアトリートメントとまつパをすれば目力アップ間違いなし。肌のトーンアップと目元ケアで若返りを実現し、コンプレックスのないすっぴん美人へ。





シミ・ホクロ除去

麻酔クリームを塗った後、日本製マシンでスピーディに除去。ポツポツとした稗粒腫なども治療が可能。

※シミ・ホクロの種類によって回復期間は異なります。小さなホクロの場合はおよそ3～10日でかさぶたがとれ、少しずつ綺麗になっていきます。大きな色素沈着の場合は1か月から半年かかることもありますので、サロンでご確認ください
※写真はすべて「POINT D' BEAUTE」の施術例です
※コロナの規制中はマスクを外しての施術ができなくなる場合があるので、詳しくは当店までお問い合わせください





超音波インテンシブアイケアトリートメント＋まつパ「Lush Lift」

ブルーライト疲れの目元を集中ケア。その後、"Lush Lift"でしっかりカールされた美しいまつ毛を手に入れて。

14 Scotts Rd #04-05 Far East Plaza　☎ 6732-0006
10:00～19:00（土日祝18:00まで）　火休　Email: elaine@pointdbeaute.com
www.pointdbeaute.com　FB: Point D' Beaute
●眉アートメイク $680／2回　●シミ・ホクロ除去 $10～

PROMOTION

超音波インテンシブアイケアトリートメント＋まつパ「Lush Lift」 $95（通常$160）
※新規・既存ともに可　※11月末まで、「パルティを見た」とひとこと

Queen's Market

とにかく楽ちん♡ 寝転がるだけ「ミイラ痩身」「小顔矯正」は、タルミも女っぷりも引き上げ!

運動も食事制限もせず楽して痩せたいなら、当地でココだけの「ミイラ痩身」がピッタリですよ。解毒・脂肪分解効果の高いハーブ漬けバンテージを全身に巻き、なんと1時間ゆったり横になるだけ。すると皮下組織に浸透した成分が数日かけて脂肪や毒素を分解し、汗や尿として体外へ排出します。しっかりサイズダウンが実感でき、美肌や免疫力アップにも効果的とあって、惚れ込む人が多いそう。また、お顔のたるみには絶妙手技がイタ気持ちいい「小顔矯正」が人気。頭頂部からデコルテまで、オールハンドで圧をかけリンパや老廃物を押し流し、一度で驚くほどシャープな輪郭に整えます。





ロイヤルハーブデトックス

通称「ミイラ痩身」。タイ奥地に生息する世界最高品質のオーガニックハーブを使用。運動不足や加齢で蓄積された体中の有害物質がデトックスされ、内からキレイに。続ければ体質改善にも。

※ロイヤルハーブデトックス中に他のトリートメントの同時施術も可能です



81B Tanjong Pagar Rd 3F(Tanjong Pagar駅3分)
☎ 6329-1166／9858-6458(日本語可／SMS予約可)
Email: reserve.qmsin@queensmarket.biz
10:00～20:00(土日は19:00まで)　www.queensmarket.sg
FB: QueensMarket.SG　Instagram: queensmarket.sg

PROMOTION

1. ロイヤルハーブデトックス(二の腕バストUPコース or 脚痩せ小尻コース) …… **$183** (通常$366／45分)
2. 小顔矯正イオンレメディフェイシャル …… **$75** (通常$150／90分)
3. ロイヤルハーブホワイトニングフェイシャル …… **$126** (通常$210／70分)
4. ヘッドバックトリートメント …… **$100** (通常$120／60分)
5. ネイル(オフ代別／デザイン選べるハンド&フット) …… **$88**
   ※フェイシャル同時施術可

※初回のみ、11月末まで、「パルティを見た」とひとこと



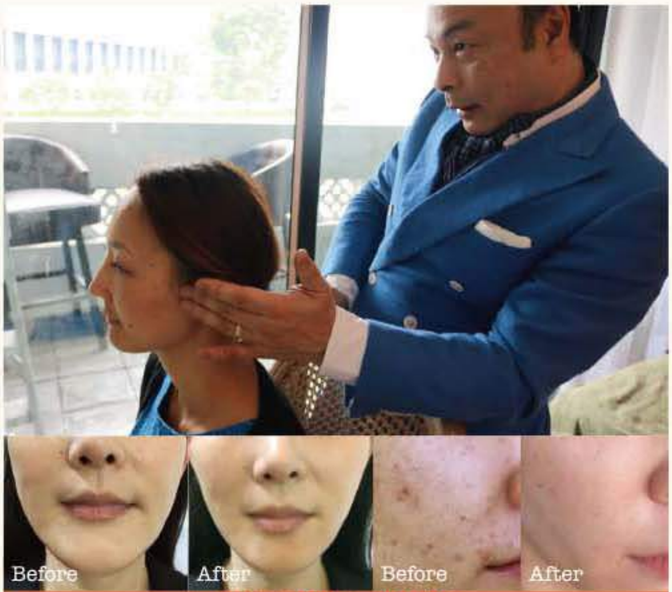
小顔矯正イオンレメディ

超極細ソニックブラシでクレンジング→ハードめのオールハンドトリートメント→ビタミン、アミノ酸などの美容セラム→仕上げの金イオンパック。天然植物由来・日本製プロダクト使用で、敏感肌にも安心。

LARGO Tokyo

「水谷式フェイシャル」と「アートメイク」でどんなときでも自信が持てる麗しフェイス

いつまでも美しくいたい女性にとって、強い紫外線によるシミやシワ、体調の変化に敏感に反応するお肌は悩みのタネ。そんな女性の救世主が「LARGO Tokyo」の「水谷式 美白導入+小顔矯正」です。再生医療に精通する水谷さんが、個人の肌質に合わせて、12種の高濃度美容液をカスタム調合。分子の小さい順に塗布し、電磁パルスを用いて肌深部へ導入するので、ハリや毛穴の驚くほどの変化を実感できます。さらに、整体法を組み合わせた無痛小顔矯正で、キュッとリフトアップ。AKIさんの抜群のセンスで描かれるアートメイクで眉を仕上げれば、どんなときも自信を持てる、褒められ素肌に。



水谷式 美白導入+小顔矯正

炭酸クレンジング→IPL照射→エレクトロポレーションによる成分導入→電磁パルスによる成分導入→低周波マッサージ→頭から腰までの整体的アプローチ(小顔矯正)と盛りだくさんの75分。1回でも違いを実感できるが、6回コースなら肌質や骨格の歪みが改善されて揺らぎにくい肌に。

PROMOTION ＼移転記念!／

① 騙されたと思って体験しようメニュー(美白+小顔) …… **$128** (通常$300／50分)
② 水谷式 美白導入+小顔矯正ベーシックコース …… **$1,500**／6回
③ 水谷式 アレルギー対策肌改善導入コース …… **$1,200**／6回
④ 水谷式 妊婦さん授乳期メンテナンスコース …… **$1,200**／6回
⑤ 水谷式 プレミアム変身体験2か月集中コース …… **$2,400**／6回

※新規のみ、9月末まで、「パルティを見た」とひとこと
※自宅で美白小顔体験ができるスクール受講生募集中
※効果が実感できなければ全額返金(ただし肝斑、濃いシミは1回では消えません)



AKIさんの無敵アートメイク

- 眉…**$350** (通常$400)
- アイライン上…**$300** (通常$350)

※初回のみ

1. 有名人の施術も担当してきたAKIさんのアートメイクは、顔の黄金比に沿った自然なデザインで、立体的かつナチュラルな仕上がりが特徴。これでもう汗やプールも怖くない!
2. タンジョンパガー駅から徒歩2分の便利な立地。



68 Tras St #03-02
(Tanjong Pagar駅2分)
☎ 8518-0740／8399-9034
10:00～19:00　日休
ご予約はコチラから
https://reserva.be/largomalaysia
※施術中は電話に出られないためWEBからのご予約をお勧めします



最新

日本メディカルケアに聞きました！
新型コロナウイルスのワクチン接種登録に関する情報

8月10日から方針が変更され、新型コロナワクチン接種完了者（2回目接種日を1日目として、15日目から接種完了者の扱い）の行動範囲が大きく広がり、TraceTogetherの画面もそれに対応した形に変更されています。また、日本を含む他国でワクチン接種した方の扱いも発表されましたので、今回は、そちらの説明をしたいと思います。

※下記説明は、シンガポール国外でのワクチン接種者が対象となります
※2021年8 月20日時点での情報です



日本メディカルケア 家庭医　佐藤健一 先生
日本・シンガポールで家庭医として豊富な経験を持ち、小児から大人まで幅広い年齢の方々のさまざまな疾患の診察を行う。乳幼児健診、子育てへのアドバイス等にも定評がある。

シンガポール国外でワクチン接種した場合の登録方法

日本など、シンガポール国外でワクチンを接種してきた場合に、シンガポール国内でのステータスを「Vaccinated」にするためには、NIRへ登録が必要となります。

シンガポール国外で接種した新型コロナワクチンが①もしくは②であればシンガポールのNIR(National Immunization Registry)に登録することができます。ただし、登録には正式な接種証明書の提示、採血での抗体価の確認が必要となります。

① HAS(Health Science Authority) が認めているワクチン：Pfizer(Comirnaty)、Moderna
② WHO EULが認めているワクチン：Sinovac、Sinopharm、AstraZeneca、Johnson & Johnson、Covishield

ステップ

① 接種証明書を持って医療機関を受診 → ② 接種証明書を確認し採血を実施 → ③ 採血結果が陽性(抗体あり)であればNIRに登録可能

各ステップのPOINT

❶ 医療機関の受診

国外での接種証明書を持参して医療機関を受診します。8月10日以降の入国者は旅券番号の入った海外渡航用の接種証明書の提示となりますが、それ以前に入国された方の場合は、受診した医療機関の医師の責任のもと、ワクチン接種時の証明書を確認します。ですので、ローカルクリニックでは日本語が読めずに接種証明書の内容が確認ができない、という理由で拒否される可能性があります。日系クリニックで受けるのが安心でしょう。
ただし、すべての医療機関で行えるわけではなく、登録している医療機関のみとなります。当院「日本メディカルケア」はこの登録の許可を得ている医療機関になりますので、安心してご受診ください。

医療機関リストはこちら☞

❷ 採血(抗体検査)

接種したワクチンに合わせて採血を行い、ワクチンによる抗体があるかの判断をします。当クリニックでは半日～1日程度で結果が戻ってきます。この採血はシンガポール国内で実施した採血の結果しか認められません。

❸ NIRへの登録

採血の結果、陽性(抗体あり)の場合、医療機関側でワクチン接種情報をNIRに登録します。陰性の場合は登録ができず、シンガポール国内で、もう一度、ワクチン接種が必要になる可能性があります。
登録が済むとHealthHubとTraceTogetherに反映されます。MOHでは2日ほどかかるとのことですが、翌日にはTraceTogetherの表示が「Vaccinated」に変わることが多いようです。詳細の確認にはSingpassでのログインが必要となります。常に最新版のアプリにアップデートしておきましょう。

Singpassの申請方法はこちら☞

この先の入国の条件と入国者のワクチン接種について

入国時のワクチン接種証明書の義務化に伴い、18歳以上の者は入国時に海外渡航用ワクチン接種証明書が必要となり、入国後はSHN終了から14日以内に接種歴登録の手続きが必須になります。12～17歳で接種していれば同じ条件で、接種していない場合は到着から1か月以内に1回目の接種、その1か月以内に2回目の接種を行う条件で接種証明書なしで入国可能です。何らかの理由でワクチン接種ができない場合は入国申請前に医師の意見書を提出することが求められています。

日本メディカルケア

グレニーグルス総合病院内にある日系クリニック。高度な医療設備が整い、専門医へのアクセスもスムーズ。産婦人科の鍋島先生、家庭医の佐藤先生、いずれも在星歴が長く、海外での出産・育児をバックアップ！

6A Napier Rd #03-31 Annexe Block Gleneagles Hospital
(タングリン側植物園隣り)
☎ 6474-7707／6479-3722(健康診断／オンライン申込可)
受付時間：月～金 9:00～12:00、14:00～17:30　土 9:00～12:00　日祝休
www.nipponmedicalcare.com.sg
時間外診療はグレニーグルス総合病院の24時間救急外来(英語診療)
☎ 6470-5688



第158回 佐藤さんの住宅探し

Housing

高野 徹　Toru Takano (takano@tokio.com.sg)
82年東急不動産入社。93年から駐在、不動産仲介、エアコン保守を手がける。01年東急不動産より会社譲渡を受ける。また現在、野村不動産から資本を50%受け入れ野村不動産グループに。その他、日本のリログループ、リログループの100%出資の米国リダック社とも業務提携(日本、米国、ヨーロッパ不動産賃貸)。宅地建物取引主任者、シンガポール不動産仲介業有資格。

不動産仲介業者の山田さんとコンドミニアムを見学している佐藤さん。

前回のポイント

- エアコン埋め込みタイプの場合、メンテが難しく、交換には非常に時間がかかる
- エアコン埋め込みタイプの修理は天井を剥がして行う
- 古い物件(10年以上)で、エアコン埋め込みタイプの場合、このような可能性が高くなる

サービスアパート

今回は再度サービスアパートについて佐藤さんが山田さんに聞きます。

佐: サービスアパートは短期滞在用というより、長期でも十分賃貸できるということですが、サービスアパートではなく一般のアパートで法人が保有運営しているものはないのでしょうか?

山: 残念ながらシンガポールではほとんどありません。個人の一般コンドミニアムかサービスアパートかのどちらかの選択ということで、日本の駐在員の方々を対象とした法人保有のコンドは数件しかありません。

佐: 東京ではいくつもあるようですが、なぜシンガポールではないのでしょうか?

山:シンガポールにもいくつも日系の大手デベロッパーが進出していますが、開発や一棟まるごと購入して賃貸するより、売却した方が圧倒的に儲かると考えているためだと思われます。

佐: そうですか、そうすると入居後全く心配なく生活をしようと思うとサービスアパートを選ぶしかない、ということでしょうか?

山: その通りです。賃料は少し高めになり、同程度のコンドミニアムと比べると面積は小さく、プール等の付帯設備は制限を受けますが、一般個人保有のコンドと比べると、ご入居の手続、入居期間中の問題処理/フォローアップ、簡単な退去手続、敷金の全額回収などが全く問題なく行われます。

佐: それなのに、なぜ皆さんはサービスアパートをそれほど選ばないのでしょうか?

山: 通常の家族向きの3ベッドですと、やはりサービスアパートは相当高額になるため、ご予算の関係で選ぶことができないのが主な要因です。そのため、単身赴任やご夫婦お二人の場合はサービスアパートで長期に滞在している方々は結構いらっしゃいます。また、コンドミニアムのプールなどの施設が立派で規模も大きいため、一見すると一般コンドミニアムの方が立派に見えることも理由として考えられます。

佐: なるほど、日本から来たばかりで外国生活が初めてだと、確かに眺めが良かったり、おしゃれだったりするので一見するとそちらを選びがちですよね。でも実際に住んでみると修理など大変なことが結構あるので、初めての外国生活の場合には予算が許せばサービスアパートの方が良い、ということですね。

山: そうですね、とくに女性の一人暮らしや単身赴任の方の場合、入居期間中の問題処理のため家にいて対応しなくてはならないため、仕事に影響が出ることがあります。

佐: どういうことでしょうか?

山: 個人家主の場合には基本的に投資家です。そのため、値段が上がればすぐ売ろうとしますので、その都度お客さまが対応するか、不在中でも勝手に家を見せなくてはならないなどの問題が生じます。

今回のポイント

- サービスアパートは短期滞在用だけではなく、長期滞在をしている人も結構いる
- サービスアパートの場合、ご入居の手続、入居期間中の問題処理/フォローアップ、簡単な退去手続、敷金の全額回収などが全く問題ない
- 法人家主の一般賃貸物件はほとんどない
- サービスアパートの3ベッドは相当高いのでコンドを選ばざるを得ない
- 単身、ご夫婦であればサービスアパートがお勧め
- とくに単身、女性一人の場合にはサービスアパートにすることにより様々な問題回避ができる

第107回 カウンセリングあれこれ 「心ひも解くヒント」Version 2

Mental Care



山形千尋 Chihiro Yamagata
BeeYrOwn 心理士。シンガポール心理学会公認心理士。オーストラリア・カウンセリング協会員。(応用心理学修士、教育カウンセリング学士)

注意残余

勉強しなければいけないのに、なぜできない？ やる気を上げるために、まずすること。

「勉強をしなければならない」「仕事を少しでも片付けたい」と感じながら、どうしても気持ちを持っていけず、「ちょっとだけ」「5分だけこれした後で」とスマホをいじりだしたり、ごろごろしたりして、結局何時間も"やるべきこと"が始められない……。とうとう遅くなり眠たくなる、またはネット使用継続により睡眠不足になるという人がいます。これが自分なのだ、と開き直れたら楽なのでしょうが、多くは自己嫌悪に陥ったり、自責の念に苛まれます。

まずは環境を見直してみましょう。机(部屋)はすっきりと片付け、気が散るようなものは近くに置かないようにしましょう。そして室内を快適な温度にしましょう。これだけで、ストレスは軽減します。可能であれば、(とくに子どもは)寝室での作業は避けることが勧められますが、それが難しくても、きちんとした机と疲れにくい椅子は必須です。

今日やるべきこと、目標を設定します。ポイントは、優先順位をつけ、能力や作業の量、困難さに合わせた欲張りすぎないゴールです。「テスト対策のために、今日はこの課題を6ページ解ききる」「資格試験のために、今日はこの章を読み終えてまとめる」という感じです。さらには「XXは1時間で必ず終わらせる」などを決めるとさらに効率は上がります。

マルチタスク「ながら作業」は避けましょう。一度に複数のことをすると集中力は緩慢になり、生産性も、効率も下がります。小さな休憩を間に取り、その時に水を飲んだり、ペットを撫でたり、軽くストレッチをすることは良いのですが、「スマホなどのネット使用」は、今日の作業が終わるまで"おあずけ"にするべきです。なぜならネットは依存性があり、すぐに止められないのが普通なのです。(あなただけではありません!)「ちょっとメール、ニュースをチェックするだけ」これが良くありません。仕事ができる人、効率が良く作業が速い人は「チャットやSNSを見る時間を決めており、それ以外の時間は通知オフにしている」ことが多いです。あなたがもし、意志が弱いのであればなおさら、スマホを部屋の外にでも置いておいてください。これには根拠があります。人がやっとのことで、集中した状態で知的活動を行っているときに、それを遮るような刺激を与えられると、再び集中した状態に戻るまでに、実に23分も要することが研究で分かっています。

この現象を「注意残余」と言います。自分では、頭の切り替えをして、注意(フォーカス)を次のことに移していると思っていても、実際には完全には移っておらず、前の作業が頭に残ったままであり、新しい(または元の)タスクに認知資源の一部しか使われないことで、作業効率、パフォーマンスクオリティは低くなってしまうのです。ですから、手元にスマホを置いて、数分おきに見ている人がいかに集中できていないかは言わずもがなですね。

● This Month's Hint ●

小さなことを少し我慢して、大きなことや、より重要なことを誠実に確実に行うことが成功に繋がります。

海外キッズも"安心" KOMABA便り

Education



石川 晋太郎 塾長 Shintaro Ishikawa
売れないバンドマンを経て、アフリカで小学校の先生に。当地では海外で暮らす子どもたちの教育をサポート。

日本の災害を海外でどのように伝えるか

7月に熱海で発生した伊豆山土砂災害だけに止まらず、この原稿を書いている8月にも多くの豪雨による災害が日本各地で発生しています。コロナ禍に加えて予測困難な天災が日常生活を奪っている世の中。そしてどうやら子どもたちの未来においても避けることができない、もしくは更に困難な状況に陥っていくのでは、と多くの予測が立てられています。

私たちの学習塾KOMABAは東日本大震災をきっかけとして設立した塾です。ですから私たちは定期的に、または今回のような大きな災害が発生した時に防災教育を進めています。同時にボランティアや支援についても考えるような授業をして、災害に対してどう向き合うのが日本人なのか、という思いを伝え続けていますが、難しい面も多々あります。



以前NHKで取り上げられた防災授業の様子

例えば「大雨で川が氾濫し被害が出ています」というニュースを見たとします。当然、そこにいた人が無事だったのか、何件ぐらいの家に浸水したのか、ということに関心は向きますが、映像で大きく映し出されているのに「秋の稲刈りを前にした田んぼが広範囲にわたってダメになってしまった」ということにはなかなか気づくことができません。第1次産業が身近ではないシンガポールでの生活を物語っています。

教育が子どもたちの未来を築くためにあるのだとしたら、私は災害に対する教育は欠かせないと考えています。将来、増え続けている天災に遭ったり、コロナ禍のような誰も予想しなかった突然の事態に陥ったりしたとき、ただ悲観するのではなく強く乗り切っていく力。そのような力を子どもたちへ伝えていきたいです。

美肌相談サロン

Skin Care



佐藤 薫　Kaoru Sato
エステティシャン。ご主人の独立を機に、1996年より駐妻から一転し、エステサロン「マルリー」の経営者に。日本人ならではのきめ細かなカウンセリングとサービスでファン多し。

朝の泡洗顔 ―― 洗面台や足元が水浸し

Jさんは、朝の洗顔は拭き取りローションを愛用していますが、泡洗顔をしたくない理由があるそうです。

私：前回のIPLフェイシャルで、泡洗顔の話になりましたね。見慣れていたお肌よりも乾燥気味になっているのが気になり、泡洗顔をお勧めしました。

J：はい。泡洗顔の方が気持ちがいいから好きなんですが、洗面台に水が飛び散るのが嫌になって、拭き取りローションを使うことにしました。洗顔ですすぐとき、洗面台や足元、服までびしょびしょなんですよ。それに腰も疲れてしまいます。佐藤さんのように、朝シャワーをする習慣はありませんし。

私：不定期ですが、私も洗面台で洗い流すタイプのパックはします。以前はJさんのように、びしょびしょ派でした。洗顔の度に服は濡れ、拭き掃除もセットでは、敬遠してしまうのも分かります。今は問題なく洗面台で洗顔をしていますので、確認してみました。いくつかびしょびしょにならないポイントがありますよ。

J：教えて！

私：ポイント①は、足を軽く開き、洗面台に体が触れるぐらいに立ちます。お尻を後ろへ引いて、顔を蛇口に近付けます。膝は突っ張らないで、背筋と首、頭を真っ直ぐに、屈んでください。

J：スクワットの要領ですね！

私：そうです。腰が辛くなるのも避けられます。

ポイント②は、腕は脇を締めて、肘から先は洗面台に平行、両手のひらをお椀のようにして、お顔の右面、中央、左面を、ぬるま湯を手のひらに溜めてすすぎます。額や顎は片手のお椀で(各パーツ3～5回)。お顔を手のひらへ近付け、手の動きは中から外。上下ではありません、横方向で行いましょう。

J：なるほど。私は腰が疲れないように突っ立って、お顔が洗面台から高い位置でバシャバシャとやっていたと思います。時間がないときの拭き取りローションは便利だけど、毎日ではコットンの刺激が気になっていました。水が飛び散らない泡洗顔なら、やりたいです！

私：拭き取りローションは、コットンで拭くというより、お肌にローションを含ませて、コットンに汚れを移す意識で使用するといいです。拭くという行為は、知らないうちに圧が強くなる傾向があるので注意しましょう。泡洗顔なら、手のひらがお顔に触れないぐらいの力加減でいいですよ。擦るように洗うのは、シミを濃くしたり、肌荒れの原因になりますから。

J：ところで、朝の洗顔はぬるま湯洗顔でいいと聞くこともあります。どちらがいいのかな？

私：泡洗顔とぬるま湯洗顔に正解はないかもしれません。私自身、泡洗顔がお肌に合わなくて、長年ぬるま湯洗顔の方が良かったです。泡洗顔は、まだ3年程度です。お肌は、環境や年齢、使用する化粧品で変化します。いつまでも同じ方法が最善とは限らないようです。お肌が何かしっくりしなくなったとき、朝の洗顔方法を見直すのもひとつの対策だと思います。

J：分かりました！

● Point Check！●

朝シャワーで洗顔をする人も、蛇口かシャワーからのぬるま湯を手のひらに溜めて優しく洗いましょう！

PARTI Move

日本人会よりお知らせ
第47回 シンガポール日本人会チャリティドロー

今年も日本人会社会貢献部主催のチャリティドローが始まります。本年度も在シンガポールの企業・個人の方々のご協力により、多数の賞品を用意することができました。収益金は直接施設や支援基金へ、またシンガポールの慈善事業団体コミュニティチェストを通じて、日本人がボランティア活動を行っている施設に寄付されます。ボランティアの方々の活動経費としてのボランティア基金にも貯蓄しております。どなたでもドロー券を購入でき、楽しみながらチャリティに参加できる機会です。ぜひチャリティに参加してみませんか？

今後のCOVID-19感染状況によっては予定が変更になる場合もございますので、予めご了承ください。また、今年度はコロナ感染防止措置のため、皆様は会場にはお越しになれませんのでご注意ください。

ドロー券販売開始日：9月中旬以降
※詳細は日本人会HP (www.jas.org.sg) にて
ドロー券販売場所：日本人会フロント1F (9:30～20:30)
価　格：1口$10　抽 選 日：11月28日(日)
抽選会場：日本人会 Ball Room 1.2.3 当選発表：12月 2日(木)
お問い合わせ：charitydrawjas@gmail.com

Jalan Jalan 掲示板

■ シンガポール日本語補習授業校 教員募集中

永住権所持、又は長期で勤務可能な方で、日本の教員免許保持者(教員経験不問・免許更新不要)、または他教育機関での指導経験者(教員免許不要)。土曜日に勤務できる方(年間40日程度)。
※担任には託児費補助支給等のサポートあり
※詳細とお申し込みはWEBより

Tel: 6777-5560　URL: www.jss.edu.sg

■ CHATSWORTH PRESCHOOL@Clementi Woods 幼稚園教諭募集中

●日本の幼稚園教諭・保育士資格保持者
●ローカル幼稚園での日本語クラス担当
※詳細とお申し込みは下記の連絡先まで(日本語可)

Tel: 6270-6166　Email: enquiry@sdmchatsworth.sg

■ ディアプリンセスよりお知らせ

肌再生・潤い抜群の生コラーゲンをはじめとするエステ専用FAITH化粧品をオンラインLAZADAより購入可能。FAITH Fresh collagen で検索！ご不明点などは、下記にお問い合わせください。

Tel: 8210-0945(日本語、SMS可)
LINE: dearprincessbeauty

parti. は新しく生まれ変わります

1994年の創刊以来、PARTIは月刊誌として、シンガポールライフを彩るさまざまな情報をお届けしてまいりました。
この度、時代のニーズを捉えて、試験的に発行頻度の見直しを図ることになりました。
次号のPARTIは12月号（12月1日発行）の予定です。長い製作期間を設けることで、PARTIが大切にしてきた丁寧な取材による体験記事やインタビューをふんだんに盛り込み、一層読み応えのある誌面をお届けすることをお約束します！
そして、たくさんのリクエストにお応えすべく **WEBおよびSNSでの発信をパワーアップ** させていきますので、どうぞお楽しみに！
今後もPARTI は皆さまに、わくわくとリラックスをお届けしてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

編集部一同

最旬&オトク情報をお届け
フォローをお願いします

WEB限定記事も発信中！
www.partisg.com

配布場所が増えました！

＼大反響／

DON DON DONKI SINGAPORE（タンジョンパガー100am／ファーラーパークCity Square Mall）
OSAKAKUMA（Wisma Atria／Bugis＋／Vivo City／Jurong Point）
FISH MART SAKURAYA（イーストコーストParkway Parade）など

配布の冊数が増えました！

伊勢丹スコッツ、明治屋、在シンガポール日本国大使館

会員登録をリニューアルいたします

9月1日 新システム導入！
よりカンタンな会員登録へ

本帰国やお引越しに伴い、ご自宅配送のPARTIが迷子になってしまうケースが増えております。
一冊一冊を確実に皆さまにお届けするために現在の会員名簿をリニューアルさせていただきます。
現在会員の方には再登録のお知らせをメルマガにて送りますので、大変お手数ですが手順に従いお手続きをお願いします。
会員登録がまだの方は、新しい会員システムより、新規登録をしてください。
会員費無料、スマホですぐに完了します！

会員特典

- 毎号PARTIをご自宅まで無料配送
- オトク情報満載のメルマガ配信
- コスメなどのサンプルプレゼント

登録はこちら ☞

9月のPARTI読者PRESENT

スマホでカンタンに
応募できます

今月号より会員以外の読者様を含む、**すべての方がプレゼントのご応募可能**になりました！

応募方法
PARTI WEBよりプレゼントをお選びいただき、感想を添えてご応募ください
www.partisg.com

締め切り：9月30日
当選発表：10月 4日

プレゼント応募

1 キセキ屋

5名様

SouperBowl 2点セット



※お味はランダムに2種類をお届け（選択不可）
※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス（CityHall駅近）にて
※お受け取り後、商品レビューをキセキ屋Instagramまたは Facebookにご記入いただくことが条件。日本語でOKです

☞ キセキ屋の情報は21ページ

2 Ray H

ネックレストップ "tiny bee"（$100／K18 gold plated）

NY、東京、シンガポールで暮らし、独自の美的センスを磨いてきた日本人デザイナーが手掛けるジュエリーブランド。ハチのモチーフは、古来より幸せを呼ぶものとして愛され、"tiny bee"シリーズは「Ray H」でも定番人気。

1名様



※プレゼントはチャームのみとなります
※商品は「Ray H」から直接発送いたします

www.ray-h.com

● 取り扱い店舗
atomi（333A Orchard Rd #04-26／27 Mandarin Gallery）

3 CROONER PTE.LTD.

絵本『EVERYBIRDY IS UNIQUE』（$16）

10名様



※プレゼント受け渡しはPARTIオフィス（CityHall駅近）にて

☞ 絵本の情報は20ページ

parti. パルティ September 21 vol.331 2021年9月発行 S$0 発行/Parti Pte Ltd 331 North Bridge Rd #03-03 Odeon Towers Singapore 188720 TEL: (65) 6474-8003 FAX: (65) 6264-9690

未来あるお子さまの夢を応援！
大学費用にはいくら必要か知っておこう

東京海上シンガポール生保

分散投資・高い積立利率など利点いっぱい
シンガポールで「学資保険」を始めよう

お子さんの大学費用、どのくらいかかるかご存知ですか？ どんな夢もサポートできるよう、小さなうちから学資保険で備えたいですね。当地で唯一の日系生命保険会社「東京海上シンガポール生保・ジャパンデスク」にぜひご相談を。シンガポールの生命保険は、EP、DP、Sパスでも加入可能。保障に加えて「貯蓄効果が高い」プランが豊富なのが魅力です。シンガポールドルで積み立てをして「分散投資」もできますよ。

※カウンセリング料不要

国公立大

文部科学省によると、入学金＋4年間の授業料で約243～255万円かかるみたい。これに加えて施設費や実習費などが別にかかる場合もあるけれど、ま～同じ学部系統で比較した場合は国公立大の方が私立大より安価なことが多いようだガオ。

※国立大：文部科学省令による標準額。ただし、国立大の法人化により、大学間で差が出ている
※公立大：文部科学省「平成30年度学生納付金調査」公立大昼間部の平均額。入学金は地域外入学者の平均額を基に計算

WEBINAR
「投資初心者のNG思考」
10月7日(木) 19:30～20:30
無料　お申し込みはこちら☞



私立文系学部・理系学部

入学金＋4年間の授業料＋施設費で、文系学部は約397万円、理系学部は約540万円。私立医歯系学部は6年間で、ま～なんと約1437万円もかかるガオ。海外留学に行きたいと希望したり、下宿を必要としたりする場合は、さらに費用を準備しておく必要があるガオ。

※文部科学省「平成29年度私立大学入学者に係る初年度学生納付金平均額調査」。私立大昼間部の平均額

海外大学

例としてシンガポール国立大学を見てみるガオ。学部によっても費用が異なるけれど、一般外国人は、ままま～びっくりSGD119,400～153,200(約955万円～1226万円)ガオ。医学部は5年間でSGD774,000(約6,192万円)と信じられないほど高額。海外大学の場合、寮や生活費もかかることを忘れないでおきたいガオ。

※NUSホームページ
「Undergraduate Tuition Fees-NUS」より
※1SGD＝80JPYにて計算

「ま～」と「ガオ」が口癖の
ま～ま～らいおん
©TMLS Japan Desk

・ケーススタディ・

学資保険 TM KidStart (II)

鈴木さんの場合

契約者	：鈴木さん	保険期間	：お子さまが20歳まで
お子さま(被保険者)	：太郎くん、1歳	年払保険料	：S$12,052.45
保険料払込期間	：5年間 ※お子さまの年齢によって、10年払い、15年払いも選択可能です。		

1歳 → **6歳** → **18歳** → **19歳** → **20歳**

- **1歳**：払込開始　年払いS$12,052.45　※月払い可能
- **6歳**：払込完了　**払込総額 S$60,262.25**
- **18歳**：受取学資金① S$18,120
- **19歳**：受取学資金② S$20,385
- **20歳**：受取学資金③ S$22,650＋ S$34,040[※1] もしくは ＋ S$10,425[※2] (non-guaranteed)





早めに積立を始めたら受け取り学資金の年間利回りが高くなってお得なんだって！



大学進学！パパ、ママ学資保険ありがとう

受取学資金総額
S$95,195[※1] もしくは
S$71,580[※2]
(そのうちS$61,155が保証されています)

※1 契約者配当ファンド予定利率4.25%に基づく計算　※2 契約者配当ファンド予定利率3.00%に基づく計算

上記は"Paid Out benefit mode"による参考例です。実際の手続きでは予算と目的に応じたご提案をいたします。日本人の場合、日本で海外転居届を提出している必要があります。生命保険は原則対面でお客様のニーズを確認し、商品のご案内を行っております。記載されている保険商品は東京海上シンガポール生保が引受を行い、東京海上シンガポール生保が認可する代理店等を通じて購入頂けます。商品の購入に際して、ファイナンシャル・アドバイサーから商品に関する情報及びアドバイスを求めるようにしてください。生命保険を契約する際は長期的な視点でご判断ください。早期解約時の返戻金は、払込保険料を下回る場合があります。現在ご加入している保険契約(以下、現契約)を解約し、新たな保険契約(以下、新契約)に切り替える場合、新契約と現契約が同じ保障内容でも新契約の保険料が現契約より高くなる、もしくは新契約と現契約の保険料が同額でも新契約の保障内容が現契約より劣る可能性があります。シンガポール国内における保険契約は、Singapore Deposit Insurance Corporation (以下、SDIC) のPolicy Owners' Protection Schemeによって保障され、お客様ご自身で特段手続き等は必要ありません。本スキームの保障内容や条件等、詳細につきましては、弊社にご連絡頂くか、Life Insurance AssociationもしくはSDICのホームページ(www.lia.org.sg or www.sdic.org.sg)をご確認ください。この広告は2021年9月1日時点で、信頼できると考えられる情報源から作成しておりますが、本広告及び記載内容はシンガポール金融管理局(Monetary Authority of Singapore)の承認を得たものではありません。

LINEやSMSでお気軽にカウンセリング申し込みを！

東京海上シンガポール生保・ジャパンデスク



Associate Director
ドミニク・ウォング
DOMINIC WONG
(MAS Rep No.: WCL300097620)
ジャパンデスクを立ち上げ、流暢な日本語で個人の資産運用・形成をサポート。日本語・英語・中国語を話す、相撲好きのシンガポール人。



Financial Consultant
田中深幸
TANAKA MIYUKI
(MAS Rep No.: TMX300156849)
在星歴が長く現地情報を豊富にストック。女性ならではの視点で分かりやすく保険や資産運用について解説。無類の花火マニア。



Financial Consultant
畔上ともえ
AZEGAMI TOMOE
(MAS Rep No.: AT-300139687)
「興味はあるけど、何から始めていいか分からない」という保険初心者の方に、分かりやすく説明するのが得意。趣味はシンガポール探検。

TOKIO MARINE INSURANCE GROUP

Tokio Marine Life Insurance Singapore Ltd.

20 McCallum St #05-01 Tokio Marine Centre Singapore 069046　www.tokiomarine.com

Japan Desk
日本語でお問い合わせ可能

☎ 6325-0717 (在宅勤務のため一旦中止)　8200-6767 (SMS／WhatsApp)
LINE domdesss　✉ japan.custsvc@tokiomarine-life.sg